



UNIVERSIDADE DA BEIRA INTERIOR
Engenharias

**Turismo de bem-estar na natureza - A
Importância da arquitetura
Projeto para turismo de bem-estar em Oleiros**

Mário Pedro Francisco Manso

Dissertação para obtenção do Grau de Mestre em
Arquitetura
(ciclo de estudos integrado)

Orientador: Prof. Doutor Tiago Cardoso de Oliveira

Covilhã, Setembro de 2020

Dedicatória

Dedico este trabalho ao meu pai e à minha mãe.

Agradecimentos

Este trabalho marca o término de uma etapa da minha vida. Assim gostaria de agradecer a todas as pessoas que intervieram de uma forma positiva nesta etapa. De uma forma especial gostaria de deixar um agradecimento às seguintes pessoas que foram realmente importantes, nestes últimos anos.

Agradeço aos meus pais, por tudo aquilo que sempre fizeram por mim e ao meu irmão.

Agradeço aos meus familiares que de uma maneira ou de outra me ajudaram, com um especial agradecimento a minha avó Irene.

Aos meus amigos, agradeço a amizade ao longo destes anos.

Um agradecimento aos amigos que esta cidade me apresentou, a Catarina, o Daniel, o Fábio e o João, e que foram fundamentais no meu percurso académico.

Um agradecimento especial a Anita por toda a ajuda.

E ao José Ricardo, por me ter apresentado e proposto este desafio.

E por fim agradeço a Universidade da Beira Interior, e a todos os docentes que contribuiriam para conhecimento adquirido ao longo deste tempo. Um agradecimento especial ao Professor Doutor Tiago Cardoso de Oliveira, que me orientou neste projeto, agradeço pelo apoio e o conhecimento partilhado, apesar das circunstâncias vividas dificultarem a comunicação.

Obrigado.

Resumo

Num tempo em que vivemos em constante ansiedade com o mundo em redor, o stress pode ser uma das maiores ameaças ao bem-estar pessoal e ao bem-estar da comunidade o que leva a uma maior procura de mecanismos que compensem essa falha.

Assim com esta procura cada vez maior pelo bem-estar, nasce um novo modelo de turismo, o turismo do bem-estar. Esta modalidade engloba qualquer pessoa que se “mova” em busca desse bem-estar, seja através de spas, retiros, resorts, ou qualquer outra atividade que o promova, sendo que, este modelo de turismo exalta a fuga ao ambiente citadino, e favorece uma relação próxima com a natureza e o espaço rural.

Apesar da evidência desta necessidade emergente de uma maior conexão connosco próprios, é de notar uma presente falta de infraestruturas deste tipo de atividade turística. Neste sentido, levanta-se a questão fundamental desta dissertação: de que modo a arquitetura destes espaços pode ser promotora do bem-estar.

Para a finalização do mestrado em arquitetura, propõe-se então a elaboração de um trabalho teórico-prático que consiste num projeto de arquitetura que procura responder a esta problemática acompanhado de uma reflexão teórica sobre a promoção desta noção de bem-estar através da arquitetura.

Palavras-chave

Bem-estar; Natureza; Turismo do bem-estar; Arquitetura do bem-estar; *Mindfulness*.

Abstract

In a time when we live in constant anxiety with a world around us, stress can be one of the biggest threats to our personal well-being and the well-being of the community.

With an increasing search for personal well-being, a new model of tourism is born - wellness tourism. This modality encompasses anyone who “moves” in search of this well-being, whether through spas, retreats, resorts, or any other activity that promotes it. It should be noted that this tourism model exalts the escape from the city environment, and favors a close relationship with nature and the countryside.

Despite the evidence of this emerging need to connect with ourselves, there is a lack of necessary infrastructure for this tourism. And so, the fundamental question to this dissertation is: how the architecture of these spaces can be a promoter of well-being.

For the completion of the master's in architecture, it is proposed the elaboration of a theoretical-practical work that consists of an architectural project that seeks to answer this problem accompanied by a theoretical reflection on the promotion of this notion of well-being through architecture.

Keywords

Well-being; Nature; Wellness Tourism; Wellness Architecture; *Mindfulness*.

Índice

Capítulo I

1	Introdução	1
1.1	Temática / Descrição geral	2
1.2	Objetivos.....	3
1.3	Estrutura da dissertação.....	4

Capítulo II

2	O Turismo	7
2.1	Introdução	8
2.2	História do turismo	8
2.3	O Turismo em Portugal	10
2.4	Conceito de Turismo	11
2.5	Tipos de Turismo	13
2.5.1	Turismo de Natureza	14
2.6	Conclusão	15

Capítulo III

3	Turismo do bem-estar	17
3.1	Introdução	18
3.2	Bem-Estar - <i>Wellness</i>	19
3.2.1	História do Bem-Estar	20
3.2.2	Definição de <i>Wellness</i>	22
3.3	Turismo de bem-estar	24
3.3.1	Conceito de turismo de saúde	24
3.3.2	Conceito de turismo de bem-estar	25
3.3.3	Tipologias de Turismo de Saúde e Bem-Estar.....	27
3.3.4	Turismo de Saúde e Bem-estar atual	28
3.3.5	Tendências futuras do turismo de saúde e bem-estar.....	29
3.4	Conclusão	31

Capítulo IV

4	Arquitetura e Bem-Estar	33
4.1	Introdução	34
4.1.1	O Problema	35
4.1.2	Consequência.....	36
4.1.3	<i>Mindfulness</i>	37
4.2	Arquitetura como Solução	39

4.2.1	Arquitetura do <i>mindfulness</i>	39
4.2.1.1	<i>Yugen</i>	41
4.2.1.2	<i>Ma</i>	42
4.2.1.3	<i>Hashi</i>	42
4.2.1.4	<i>Utsuroi</i>	43
4.2.2	Bem-Estar através de Atmosferas	44
4.2.2.1	Atmosferas	44
4.2.2.2	Vertente Objetiva - Aspetos Físicos	45
4.2.2.3	Vertente Subjetiva - Apropriação da Atmosfera	50
4.2.3	Arquitetura da Felicidade	51
4.2.4	A função do arquiteto	53
4.3	Conclusão.....	54

Capítulo V

5	Estudos de Casos.....	57
5.1	Introdução.....	58
5.2	Termas de Vals - Peter Zumthor	58
5.3	Juvel Landscape Hotel - Jensen e Skodvin Architects	60
5.4	Kengo Kuma - Portland Japanese Garden.....	61
5.5	Hotel Rural Casa do Rio - Menos é Mais Architectos	64
5.6	Conclusão.....	65

Capítulo VI

6	Projeto de turismo de bem-estar em Oleiros.....	67
6.1	Introdução.....	68
6.2	Enquadramento e Contextualização da região de Oleiros	68
6.2.1	Recursos naturais.....	69
6.2.2	Atividades turísticas da região	70
6.2.3	Património Cultural e Arquitetónico.....	72
6.3	Objetivos do projeto.....	73
6.4	Local de Intervenção e Enquadramento Geral	74
6.4.1	Análise da área de intervenção	75
6.4.1.1	Zona A.....	76
6.4.1.2	Zona B.....	78
6.5	Memória descritiva e justificativa	79
6.5.1	Ideias e Conceitos	79
6.5.2	Programa e Distribuição Funcional.....	80
6.5.2.1	Proposta	80
6.5.2.2	Zona A.....	81

6.5.2.3	Casa Principal (Reabilitação).....	82
6.5.2.4	Zona de Bungalows	85
6.5.2.5	Bloco De Refeições / Ponte	88
6.5.2.6	Zona B	90
6.5.2.7	Bloco De Spa, Piscina e Jardim	91
6.5.2.8	Bloco de yoga e zona de meditação	93
6.5.2.9	Bloco de Workshops	95
6.5.2.10	Estruturas em madeira	96
 Capítulo VII		
7	Considerações Finais.....	99
8	Referências Bibliografia	103

Lista de Figuras

FIGURA 1. Primeiro cartaz turístico promovido pela SPP em 1907.	11
FIGURA 2. Cronologia vertical. GWI (adaptação do autor)	21
FIGURA 3. As 6 dimensões do bem-estar. GWI.....	22
FIGURA 4. Diferentes produtos turísticos. Guerra (2016)	27
FIGURA 5. <i>The Plight of Modern Society</i> . Dickson (2018)	34
FIGURA 6. Yamadera, templo da montanha em Yamagata, Japão.....	41
FIGURA 7. Divisão interior de uma casa japonesa.	41
FIGURA 8. Esquema de um percurso. (Elaboração do autor)	42
FIGURA 9. Caminho por jardim de areia japonês.....	42
FIGURA 10. <i>Engawa</i> , varanda tipicamente japonês.	42
FIGURA 11. Interior de casa japonesa, zona previa de acesso as divisões.....	43
FIGURA 12. De Meelfabriek, Amesterdão por P. Zumthor.....	45
FIGURA 13. Interior da capela de campo Bruder Klaus, por P. Zumthor.	45
FIGURA 14. Termas de Vals de P. Zumthor, o som da água.	46
FIGURA 15. Pavilhão suíço para a EXPO de 2000 em Hanover.	46
FIGURA 16. Peter Zumthor Home Studio 1986, Objetos pessoais de Zumthor.	47
FIGURA 17. Termas de Vals de P. Zumthor, a movimentação pelo espaço (água).	47
FIGURA 18. Adega domino de pingus em Espanha por P. Zumthor.	48
FIGURA 19. Pavilhão de Portugal para a EXPO de 1998 em Lisboa, escala.	48
FIGURA 20. Museu Kolumba, Colonia, Alemanha por P. Zumthor.	49
FIGURA 21. Biblioteca da academia Phillips Exeter 1965, por L. Kahn. Simetria.....	51
FIGURA 22. Edifícios de Escritórios de Zamora, A. Baeza, contraste material.....	51
FIGURA 23. Ponte Salginatobel, Suíça por Robert Maillart, 1929, Elegância.	52
FIGURA 24. Bedford Square, Londres, Coerência.	52
FIGURA 25. Termas de Vals por P. Zumthor.	58
FIGURA 26. Cobertura Verde, Termas de Vals.	59
FIGURA 27. Interior Termas de Vals.....	59

FIGURA 28. Juvet Landscape Hotel.	60
FIGURA 29. Juvet Landscape Hotel, Interior	60
FIGURA 30. Juvet Landscape Hotel, Ligação com a natureza	61
FIGURA 31. Jardim japonês de Portland.	61
FIGURA 32. <i>Jordan Schnitzer Japanese Arts Learning Center</i>	62
FIGURA 33. Jardim japonês de Portland, Coberturas Verdes	62
FIGURA 34. Jardim japonês de Portland, Interior Biblioteca Vollum	63
FIGURA 35. Hotel Rural Casa do Rio	64
FIGURA 36. Hotel Rural Casa do Rio, vista lateral.	64
FIGURA 37. Hotel Rural Casa do Rio, varanda exterior traseira.	65
FIGURA 38. Divisão Territorial da Região Centro	68
FIGURA 39. Serra do Moradal	69
FIGURA 40. Meandros do rio Zêzere	69
FIGURA 41. Trilho Internacional dos Apalaches	71
FIGURA 42. Aldeia de Álvaro.....	72
FIGURA 43. Localização Geográfica do local de intervenção	74
FIGURA 44. Delimitação da área de intervenção	74
FIGURA 45. Local de intervenção.	75
FIGURA 46. Corte esquemático da área de intervenção	75
FIGURA 47. Área de intervenção - Zona A.	76
FIGURA 48. Casa do local de intervenção -1.....	77
FIGURA 49. Casa do local de intervenção -2.....	77
FIGURA 50. Casa do local de intervenção -3.....	77
FIGURA 51. Casa do local de intervenção -4.....	77
FIGURA 52. Área de intervenção - Zona B.	78
FIGURA 53. Proposta - Implantação	80
FIGURA 54. Proposta de Implantação	81
FIGURA 55. Proposta de reabilitação da casa principal - Render.....	82
FIGURA 56. Interior (<i>openspace</i>) do piso térreo - Render.	84
FIGURA 57. Bungalows - Render.	85

FIGURA 58. Interior do bungalow tipo B - Render	87
FIGURA 59. Bloco de refeições e ponte - Render	88
FIGURA 60. Proposta de Implantação - Zona B.	90
FIGURA 61. Bloco de spa - Render.....	91
FIGURA 62. Bloco de yoga - Render	93
FIGURA 63. Bloco de Workshops - Render	95

Lista de Tabelas

QUADRO 1. Diferenças entre os conceitos de bem-estar.	19
QUADRO 2. Diferenças entre turismo de saúde e bem-estar. GWI (adaptação do autor).....	26

Lista de Acrónimos

AC	Antes de Cristo
APA	American Psychological Association
EWU	Europäischen Wellness Union
DWV	Detscher Wellness Verband
GWl	Global Wellness Institute
IS	Instalação Sanitária
JSA	Jensen & Skodvin Architects
MTC	Medicina tradicional chinesa
OMS	Organização Mundial da Saúde
OMT	Organização Mundial do Turismo
SPP	Sociedade Propaganda de Portugal
UIOOT	União Internacional dos Organismos Oficiais de Turismo

Capítulo I

1 Introdução

1.1 Temática / Descrição geral

Num tempo de “prego a fundo”, vivemos em constante aceleração e ansiedade generalizada. O sobrepovoamento das cidades, o stress tecnológico e o mau estar social são as principais causas da falta do bem-estar da população em geral (Dickson, 2018). A sociedade torna-se, então, um perigo para ela própria, o que nos faz pensar quando será tempo de fazer uma pausa e de quebrar este ciclo vicioso.

Assim, com o aumento do stress do quotidiano as pessoas procuram formas de contrariar essa tendência negativa, sendo uma das principais formas de combater o stress: a fuga temporária do seu local de atividade diária, em busca de um paz física e mental, ou seja, estas pessoas são designadas como turistas de bem-estar - aqueles que se deslocam do seu local de residência com o propósito de obtenção de benefícios para a saúde de um modo preventivo através de métodos de relaxamento físico e mental (Cunha e Abrantes, 2013, p.33). Por outro lado, existem métodos e terapias que nos ajudam a controlar este stress diário, como o *mindfulness*, a meditação, entre outras. Apesar de serem técnicas pessoais e independentes do espaço, às vezes é necessário um setor do mercado como o turismo, ou uma infraestrutura que ofereça estes serviços para fazer face a esta procura crescente pelo bem-estar (Guerra, 2016).

Assim como o turismo de bem-estar pode funcionar como um escape do espaço urbano stressante para a calma da natureza, a arquitetura destes espaços também têm um obrigatoriedade com o bem-estar de cada um, ou seja os espaços relativos ao bem-estar devem ser pensados e projetados de modo a que possam ser promotores do bem-estar, tanto de modo individual como em comunidade (Dickson, 2018).

Este tema do bem-estar na arquitetura torna-se complexo devido ao facto do bem-estar ser algo extremamente pessoal e íntimo, que varia de pessoas para pessoa, e torna-se impossível compor uma formula arquitetónica que resolva esta problemática, assim deste modo é importante perceber sim se existem pequenas nuances e momentos arquitetónicos, que por muito despercebidos que pareçam vão ter uma influência positiva no nosso bem-estar, esta torna-se assim arquitetura do bem-estar. Esta arquitetura deve ser ainda uma forma de transporte para um estado de calma e paz, longe dos problemas do dia-a-dia, sem que nos apercebamos disso. Assim, a temática fundamental a ser desenvolvida nesta dissertação assenta questão de que modo a arquitetura destes espaços pode ser promotora do bem-estar.

I am convinced that a good building must be capable of absorbing the traces of human life and thus of taking on a specific richness. ¹

(Zumthor, 1998, p.24)

¹ Zumthor, P. (1998). *Thinking architecture* (1ª ed.). Basel: Birkhäuser.

1.2 Objetivos

Para a finalização do mestrado em arquitetura, propõe-se então a elaboração de um trabalho teórico-prático, consiste num projeto de arquitetura que procura responder a esta temática previamente apresentada, acompanhado de uma reflexão teórica sobre o turismo e a sua promoção desta noção de bem-estar através da arquitetura. Deste modo os objetivos gerais da dissertação são:

- Criação de um empreendimento turístico que promova o bem-estar através da arquitetura em espaço de natureza;
- Adquirir noções científicas relativas ao turismo, à arquitetura e ao bem-estar e por sua vez perceber as relações estabelecidas entre elas, de modo a estabelecer um enquadramento teórico que permita uma fundamentação para o projeto de arquitetura.

Os objetivos específicos desta dissertação passam por:

- Através da recolha, análise, e tratamento da devida informação bibliográfica, perceber os conceitos relativos à atividade turística e como se apresenta atualmente e a importância que pode ter para um local ou região;
- Perceber a relação entre bem-estar e turismo, e como esta modalidade turística está na atualidade e as suas perspetivas futuras;
- Perceber o que se entende por arquitetura de bem-estar, e perceber como esta
- Investigar e conhecer a zona no qual o projeto se vai inserir, de modo a saber valorizar os aspetos relevantes da zona, relativos ao turismo;
- Através do projeto de arquitetura, valorizar e promover a zona Interior de Portugal, Oleiros Castelo Branco;
- E por sua vez perceber se o projeto pode funcionar como dinamizador da área e como ferramenta de desenvolvimento local.

1.3 Estrutura da dissertação

A opções estratégicas a aplicar nesta dissertação vão ao encontro dos objetivos anteriormente mencionados. A abordagem metodológica divide-se em duas etapas: a primeira etapa consiste na recolha e pesquisa da bibliográfica indispensável à fundamentação teórica da dissertação, e na sua análise; a segunda etapa passa pela elaboração de um projeto de arquitetura destinado ao turismo do bem-estar, fundamentado nos conhecimentos adquiridos na etapa anterior.

Relativamente á estrutura da dissertação o trabalho é compreendido por duas partes, como já foi referido, subdivido em 7 capítulos:

O capítulo I dedica-se aos aspetos introdutórios da dissertação.

O capítulo II concentra-se no tema do turismo, procurando fixar o conceito e estudar, de forma mais generalizada, as suas principais tipologias, e entender as mais-valias que trazem ao local e sociedade em que estão inseridos.

O capítulo III tem um especial foco no bem-estar e na sua relação com a atividade turística, procura perceber como o conceito de bem-estar surge e evoluiu, definir o seu conceito e relaciona-lo com o turismo, que por sua vez vai levar a definição de turismo de bem-estar, ainda mostrando como se apresenta atualmente e as tendências que mostra para o futuro.

No capítulo IV aborda-se a influência da arquitetura para o bem-estar, e como este pode sugerir elementos arquitetónicos promotores do bem-estar neste capítulo será feita a revisão da leitura de obras fundamentais ao assunto, Atmosferas de Peter Zumthor e A arquitetura da Felicidade de Alain Botton.

O capítulo V será de referências arquitetónicas que sirvam como exemplos base e ao mesmo tempo inspiração para o projeto seguinte. Ainda serão tiradas conclusões previas, conclusões que se constituirão como instrumentos para a conceção do projeto de arquitetura, no qual serão também incluídas

O capítulo VI é destinado exclusivamente ao projeto de arquitetura, e é dividido nos seguintes subcapítulos: Objetivos; Contextualização do local e zona; Área de intervenção e enquadramento geral; Programa; Conceitos do projeto; Memória descritiva; Detalhes arquitetónicos. Acompanhado pelos desenhos técnicos fundamentais ao projeto em anexo.

Por fim o último capítulo, será constituído pelas considerações finais, que conclui assim esta dissertação.

Capítulo II

2 O Turismo

“Tourism is a social, cultural and economic phenomenon related to the movement of people to places outside their usual place of residence, pleasure being the usual motivation.”²

(UN, 2010, p.1)

² UN. (2010). International recommendations for tourism statistics, 2008. *Studies in Methods Series M No. 83/Rev.1*. Department of Economic and Social Affairs Statistics Division. New York.

2.1 Introdução

Apesar de existirem inúmeras interpretações da definição de turismo, autores como Ignarra (2003) e Cunha e Abrantes (2013) apontam o turismo, na sua aceção mais simples, como a razão que faz as pessoas viajar, ou deslocarem-se da sua área de residência, seja por prazer ou trabalho. Assim sendo, o turismo é um fenómeno praticado desde as civilizações mais antigas da história, embora a palavra turismo só tenha surgido no século XIX e só recentemente tenha passado a ser um objeto de estudo, especialmente pela importância económica que assume (Cunha e Abrantes, 2013).

Desde modo torna-se relevante perceber como é que a atividade turística evoluiu até ao seu estado atual, permitindo assim perceber a sua definição atual, como esta se enquadra relativo às suas tipologias e a sua importância como fator de desenvolvimento para certas regiões como Portugal.

2.2 História do turismo

Como já foi referido, o turismo é um fenómeno dependente do conceito de viajar e é um fenómeno praticado há muito tempo, que evoluiu ao longo da história. Assim, segundo Ignarra (2003), a história do turismo pode ser fragmentada em 3 épocas temporais fundamentais: o turismo na antiguidade; o turismo na idade média; e o turismo na idade moderna.

Com base neste conceito de deslocação, Ignarra (2003, p.2) afirma que o turismo teve início quando o ser humano deixou de ser sedentário e passou a viajar e que o principal motivo foi, inicialmente, a necessidade de criar mercados de comercialização entre povos. Com isto Ignarra (2003) sustenta a ideia de que a primeira forma de turismo que existiu foi o turismo de negócio. Seguiu-se o aparecimento do turismo de aventura e o turismo religioso através das grandes expedições / viagens exploratórias com o objetivo de expandir os territórios e difundir as crenças religiosas. Com o aparecimento das primeiras civilizações europeias, foram também aparecendo mais conceitos de turismo, dos quais se pode destacar o turismo de desporto, que aparece no período arcaico da Grécia Antiga por volta de 700 AC., com o surgimento dos primeiros jogos olímpicos. Ignarra (2003) acrescenta, que por volta de 400 AC., em Roma, surge pela primeira vez a ideia de turismo de saúde, que se manifestava nas viagens que as pessoas empreendiam para usufruir de banhos termais de modo a tratar problemas de saúde.

Para Ignarra (2003, p.4) o turismo entra na fase da idade média, no século V, com o início da fragmentação e declínio do império romano, o que faz com que as sociedades se venham a organizar em feudos³ autossuficientes, dificultando a prática de viajar como turismo.

A partir do ano 1000, com a Baixa Idade Média, desenvolve-se uma nova expansão do turismo, com o aparecimento das grandes rodovias, por onde circulavam comerciantes, peregrinos e estudantes. Também por esta época Ignarra (2003) refere o começo de um novo conceito de turismo, o turismo cultural e educativo, que se inicia com a prática das famílias aristocráticas ao enviarem filhos para estudar nos grandes centros culturais da Europa. Nasciam, assim, as viagens de intercâmbio cultural. O fim da idade Média, é marcado por uma época de guerras, catástrofes e epidemias, nomeadamente a peste bubónica que provocou a morte de centenas de milhões de pessoas, e a crise da igreja católica, com o Grande Cisma do Ocidente⁴. Estes fatores tiveram grandes repercussões por toda a Europa, que levaram a uma estagnação da atividade turística.

Para Ignarra (2003, p.5), o início da era moderna, em meados do século XV, é caracterizado por um enorme progresso cultural e tecnológica. aparecem as primeiras grandes vias de circulação de comerciantes ao longo do território europeu, e com isto as viagens foram-se novamente propagando.

No século XVII, aparecem os primeiros sinais de crescimento industrial. O aumento da riqueza, o desenvolvimento da classe de comerciantes e a secularização da educação estimularam o interesse pela ideia de que viajar era um meio de educar. Assim aparece a palavra turista como referência ao *Grand Tour*, nome que era dado a uma viagem pela Europa, feita principalmente por jovens de classe-média alta, com o intuito de promover a cultura e educação (Cunha e Abrantes, 2013, p.3).

Com o avanço tecnológico, a movimentação passou a ser mais segura, mais rápida, e a ter maior capacidade de carga e de passageiros. Assim, as viagens intercontinentais passaram a ser comercialmente viáveis e iniciou-se um grande intercâmbio turístico. Também com o aparecimento da luz artificial, o turismo deixou de estar restrito ao período diurno, florescendo assim os estabelecimentos de entretenimento noturnos, entre os quais se podem destacar cabarés de luxo em Paris como o *Moulin Rouge* e o *Folies Bergère*. Já na segunda metade do século XIX, aparece um novo fenómeno de movimentações turísticas, as grandes exposições ou feiras mundiais (*World's Fair*). Com o crescimento do turismo, é necessária a estruturação do

³ Terra concedida por um suserano ao vassalo, em troca de fidelidade e ajuda militar. Essa prática desenvolveu-se na alta Idade Média. O feudo constituía a instituição central da sociedade feudal. Disponível em: <https://www.infopedia.pt/dicionarios/lingua-portuguesa/feudo>

⁴ O cisma ou separação do Ocidente dividiu o catolicismo desde 1378 até 1417. D importantes divisões na Igreja Cristã, como o Cisma do Oriente (1054) e esse do Ocidente (entre 1377 e 1417). Disponível em: <https://www.newadvent.org/cathen/13539a.htm> «(tradução livre)»

setor. Em 1910, foi criado o primeiro órgão público oficial de turismo: o *Office National du Tourisme*, em França. Em 1947, criou-se a União Internacional de Organismos Oficiais de Turismo (UIOOT), entidade precursora da atual Organização Mundial do Turismo (OMT). (Ingarra, 2003 p.6) Por fim Ingarra (2003, p.7) conclui que o último grande período de desenvolvimento turístico é observado a partir do final da Segunda Guerra Mundial. Acontece uma grande revolução tecnológica no setor industrial, que resulta numa aceleração da criação de riqueza, criando finalmente, a possibilidade de a classe média poder comprar automóveis veio dar uma maior liberdade à população em geral.

Nos últimos anos o turismo tem vindo a ter uma expansão contínua estável. É, segundo Fonseca, (2015, para.1) “o sector que regista maior crescimento em todo o mundo, e estima-se que seja o 3º maior empregador do planeta, logo a seguir aos sectores do retalho e da agricultura”. Atualmente a OMT, defende que o turismo deve passar promover um turismo responsável, sustentável e de acesso universal.

2.3 O Turismo em Portugal

Apesar de o turismo ter chegado mais tarde a Portugal do que o resto da Europa, Cunha (2010, p.129), afirma que Portugal começa-se a preocupar com o turismo com o findar do século XIX. Portugal vinha de um *boom* económico, resultado das grandes obras públicas promovidas por Fontes Pereira de Melo, que obrigaram a um endividamento externo e por conseguinte a um défice orçamental que levou a uma crise económica profunda. Em 1893 o Ministro da Fazenda, Mariano de Carvalho, apercebe-se que “Lisboa lucraria enormemente se pela afluência de passageiros”⁵. Apesar de se viver um tempo profundamente patriotista, havia quem defendesse o turismo como fator de desenvolvimento com vastas possibilidades tanto para o sector privado como público (Cunha, 2010, p.130).

Para Cunha (2010, p.131), a criação da Sociedade Propaganda de Portugal (SPP), em 1906, é uma das iniciativas mais admiráveis do princípio do século XX e aquela que mais influenciou o despertar do turismo em Portugal. Foi seu inspirador Leonildo de Mendonça e Costa, jornalista de mérito, que defendia a urgência em acabar com patriotismos, utilizando o turismo como veículo propagandístico para ajudar o país a sair da profunda crise social e económica que atravessava. A SPP tomou então várias iniciativas, entre as quais se pode destacar o estabelecimento de ligações diárias com Paris, pelo comboio sud-express, a atracção de barcos

⁵ Cunha, L. (2010). *Desenvolvimento do Turismo em Portugal: Os Primórdios*. Fluxos & Riscos n.º1.

transatlânticos ao cais de Lisboa e o estabelecimento de ligações regulares entre Lisboa e Nova Iorque. O objetivo principal da SPP era transformar Lisboa na plataforma de ligação entre o centro europeu e o continente americano, como é comprovado pelo primeiro cartaz turístico editado em 1907 e espalhado pela Europa, *Portugal, the shortest way between America and Europe* (Figura 1).

Milheiro e Santos (2005, p.120) referem como um dos principais fatores de desenvolvimento do turismo em Portugal, nas 3 primeiras décadas do século XX, o desenvolvimento dos meios de transporte, desde a requalificação de linhas ferroviárias até ao aparecimento do transporte automóvel pessoal.

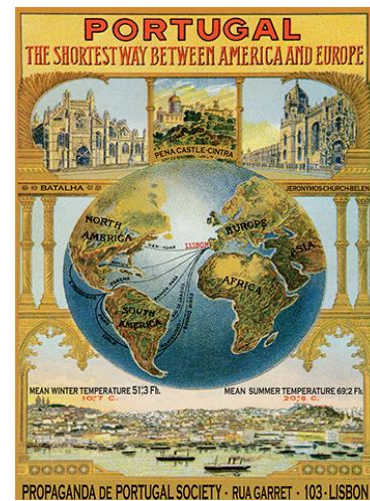


FIGURA 1. Primeiro cartaz turístico promovido pela SPP em 1907. Alexandre Pomar Blog

Com o início da II Guerra Mundial, o turismo português começa um período de dificuldades que se estende até meados da década 60. Só a partir dessa altura, com o progresso económico e social, o sector turístico se desenvolveu e consolidou. Reinicia-se a vontade de viajar motivada por negócios, cultura, desporto, reuniões científicas e políticas. Com o regresso da paz ao país e com o turismo em desenvolvimento, as peregrinações a Fátima começam também a ter uma certa evolução bem como as viagens até à beira mar com destaque para a cidade de Lisboa (Milheiro e Santos, 2005, p.121).

Com a chegada do século XXI, o turismo em Portugal manteve-se em crescimento gradual, foi começado a ter em conta como um setor estratégico para equilíbrio das contas externas e internas de Portugal (Milheiro e Santos, 2005, p.125).

Para Daniel (2010), a atividade turística em Portugal apresenta atualmente centrada fortemente no chamado turismo balnear litoral (Os 3 “S” - *Sun Sea and Sand*), normalmente sazonal. Daniel (2010, p.264) refere ainda a necessidade de evoluir este conceito dos 3S para *Sophistication, Specialization and Satisfaction*. Diversificando os ofertas de produtos turísticos internos de forma a combater esta extrema dependência do turismo de praia.

2.4 Conceito de Turismo

Existem diferentes definições por diferentes autores sobre o turismo, mas para Cunha e Abrantes (2013, p.15) a definição de turismo é entendida, na sua forma mais simples, como a deslocação de pessoas, do seu lugar de residência a uma determinada região, durante um determinado período de tempo, tendo como principal objetivo a satisfação de necessidades e sempre com o regresso ao ponto de origem.

Todavia o conceito de turismo é alvo de grande incoerência, pois apesar de estar relacionada com o ato de viajar, muitas vezes essas viagens não são consideradas turismo. Assim para Cunha e Abrantes (2013, p.16) o nascimento do conceito de turismo aparece em 1910 pelas mãos do economista austríaco Hermann von Schullern zu Schrattenhoffen que define turismo como:

“o conjunto de todos os fenómenos, em primeiro lugar de ordem económica, que se produzem pela chegada, estadia e partida de viajantes numa comuna, província ou um estado determinado e, por consequência, estão diretamente ligados entre eles”.

Em 1942 os professores Walter Hunziker e Kurt Krapf atualizam esta definição, ao considerarem o turismo como “o conjunto das relações e fenómenos originados pela deslocação e permanência de pessoas fora do seu local habitual de residência, desde que tais deslocações e permanências não sejam utilizadas para o exercício de uma atividade lucrativa principal” (Cunha e Abrantes, 2013, p. 16).

Atualmente, para Cunha e Abrantes (2013), existem duas vertentes na definição de turismo, uma do ponto de vista conceptual, que tem como objetivo encontrar uma definição capaz de fornecer um instrumento teórico que permita identificar as características essenciais do turismo e distingui-lo das restantes atividades, e outra com uma abordagem mais técnica para permitir obter informações para fins estatísticos e legislativos.

Do ponto de vista conceptual, a definição de Hunziker e Krapf é uma das mais válidas. Mas em 1982 é apresentada uma definição mais completa por Mathienson e Wall que consideram o turismo como o “movimento temporário de pessoas para destinos fora dos seus locais normais de trabalho e de residência, as atividades desenvolvidas durante a permanência nesses destinos e as facilidades criadas para satisfazer as suas necessidades” (Cunha e Abrantes, 2013, p. 16)

Do ponto de vista técnico é utilizada a definição de turismo da OMT, que considera o turismo como “o conjunto das atividades desenvolvidas por pessoas durante as viagens e estadias em locais situados fora do seu ambiente habitual por um período consecutivo que não ultrapasse um ano, por motivos de lazer, de negócios e outros” ⁶

Assim, a designação de turismo recai sobre uma atividade realizada por uma pessoa que se desloca do seu local de residência por mais de 24 horas, cruzando sítios diferentes num período inferior a um ano.

⁶ UN (2010). International recommendations for tourism statistics, 2008. *Studies in Methods Series M No. 83/Rev.1*. Department of Economic and Social Affairs Statistics Division. New York. «(tradução livre)»

2.5 Tipos de Turismo

Como foi visto anteriormente o turismo é um dos sectores que mais evoluiu nos últimos 100 anos. Com esta forte evolução foi necessária uma estruturação quanto ao tipo de turismo, uma vez que cada tipo de atividade turística possui características próprias.

A decisão da realização das viagens, que pode ser dependente de fatores pessoais, é o principal fator na caracterização dos tipos de turismo, assim, Cunha e Abrantes (2013 p.32) qualificam e enumeram os vários tipos de turismo, pelos motivos que levam as pessoas a viajar e pelas características que cada destino apresenta. Sendo os principais tipos de turismo:

- Turismo de Repouso - engloba todas as pessoas que se deslocam por para obter relaxamento físico e mental ou um benefício para a saúde, ou para recuperar dos desgastes provocados pelo stress ou dos desequilíbrios psicológicos provocados pela agitação da vida moderna e pela intensidade do trabalho. Inclui ainda as pessoas que se deslocam por motivos de distração, para desfrutar das paisagens, para escapar das condições climatéricas adversas ou simplesmente para “tomar banhos de sol”. Os turistas que se deslocam por estes motivos normalmente preferem os locais calmos, o contacto com a natureza, campo, as estâncias termais ou os modernos *health resorts*; De uma certa forma este turismo é relacionado com o turismo de bem-estar, tema a ser desenvolvido no seguinte capítulo;
- Turismo Cultural - O turismo que engloba as pessoas cujas viagens são provocadas pelo desejo de ver coisas novas, de aumentar o conhecimento de um modo geral, de conhecer hábitos e tradições específicas de diferentes povos e ainda de conhecer civilizações e o seu património;
- Turismo Étnico - A atividade turística que inclui as viagens que têm por motivo de observar ou conhecer e até interagir com diversas expressões culturais de povos diferentes. Este tipo turístico concentra-se no interesse pelos modos de vida dos povos, e pelas cerimónias, cultos e rituais por eles praticados;
- Turismo de Negócios - A modalidade que engloba as pessoas que viajam por interesses de negócio ou relacionados com as suas profissões. Neste tipo de turismo é de destacar a importância da *Web Summit* como atividade turística negocial para o nosso país;
- Turismo de Desporto - O turismo com base em motivações desportivas junta duas vertentes, uma passiva e outra ativa. A vertente ativa é constituída pelas pessoas que se deslocam com o intuito de praticar um certo desporto, as pessoas que procuram assistir a manifestações desportivas, como campeonatos de futebol, corridas automóveis ou outros, constituem a vertente passiva.

Além destes tipos de turismo existem mais tipos de turismo dos quais vale a pena aprofundar para esta dissertação o Turismo de Natureza.

2.5.1 Turismo de Natureza

A motivação dominante desta atividade turística reside no desejo de “regresso à natureza”, de contemplação do meio natural e de evasão ao meio urbano. Os visitantes apreciam atravessar montanhas e florestas e observar as relações entre as pessoas e a terra.

Para Cunha e Abrantes (2013, p.35) o turismo de natureza manifesta-se de duas maneiras distintas: o turismo ambiental e o turismo ecológico. O turismo ambiental relaciona-se com os vários aspetos da terra, do mar e do céu e com o seu estado de pureza, já o turismo ecológico, ou ecoturismo, tem como finalidade observar e compreender a natureza e a história natural do ambiente com o cuidado de manter inalterável a integridade do ecossistema.

Esta atividade turística por sua vez engloba diversos tipos de turismo, como o turismo desportivo, o turismo de aventura, e o turismo rural, este último, é baseado principalmente, nas motivações turísticas associadas à experiência global desse espaço, enquanto espaço natural, cultural, tradicional, promotor de uma vida saudável e aberto a um grande leque de atividades desportivas e de recreio.(Santos, 2018, p.7)

De acordo com Santos (2018, p.8) as principais características do turismo de natureza são: - atividades turísticas que se desenvolvem em zonas rurais e naturais fora dos grandes centros urbanos; - ajuda a desenvolver as precárias economias rurais; - a oferta turística é de baixo impacto ambiental e muito cuidadosa com a Natureza e com a população local; - é um tipo de turismo ativo que procura descobrir a realidade envolvente, tanto a cultural como a natural, sendo comum a promoção de atividades lúdico-desportivas e educativo-culturais.

É também importante realçar a ligação emocional que este tipo de turismo gera. De acordo com Santos (2018, p.26), o contacto com a natureza vai facilitar uma ligação como o turista, um turista pode desenvolver uma ligação a um destino devido às atividades que lá são desenvolvidas ou simplesmente pelo que o lugar simboliza, Por sua vez, os turistas têm perspetivas diferentes dos residentes, pois o modo de vida de cada um destes grupos é diferente.

2.6 Conclusão

Como foi entendido neste capítulo a atividade turística é complexa e congrega vários setores, servindo, atualmente, muitas vezes como meio de desenvolvimento para determinadas regiões e países como é o caso de Portugal. Esta atividade serve também como agente revitalizador dos espaços, o que é indicador da sua complexidade e das relações que envolve.

De uma forma geral, percebe-se que o turismo tem o seu nascimento na história como a necessidade de viajar, e desde então este conceito foi evoluindo e diversificando para diferentes áreas. Atualmente o turismo como conceito apresenta-se como um fenómeno social, cultural e económico relativo às deslocações das pessoas para fora da área de residência, está relativamente bem estruturado com uma variedade de tipologias consoante a razão de viajar. É também evidente a importância que tem para Portugal, e a emergência de novos tipos de turismo como o de natureza e o de bem-estar, tema a ser tratado do seguinte capítulo.

Capítulo III

3 Turismo do bem-estar

3.1 Introdução

Segundo Guerra (2016, p.89), o turismo de saúde e bem-estar é um dos produtos turísticos com maior crescimento nos dias de hoje, e por sua vez o que apresenta maior potencial para o futuro. Esta atividade turística apresentar uma grande variedade de interpretações, as quais muitas vezes variam consoante diferentes autores e até consoante as regiões que estão inseridas, que pode levar a uma falsa interpretação de conceitos e dificuldade em diferenciar turismo de saúde com o turismo de bem-estar (Guerra, 2016).

Visto que esta dissertação abrange o desenho de um empreendimento turístico de bem-estar, este capítulo concentra-se exclusivamente no tema do turismo de bem-estar e tenta perceber a sua importância. Interessa perceber como evoluiu esta ideia de turismo e procurar uma definição operativa.

Assim, este capítulo divide-se em duas partes distintas: primeiro é necessário entender a ideia de bem-estar como conceito atual, e de seguida interliga-la com a atividade turística. É também fundamental distinguir a atividade turística que se relaciona especificamente com a saúde da que se concentra em promover o bem-estar, compreendê-las como conceitos distintos, perceber as diferentes tipologias desta última, e entender as suas tendências atuais e perspectivas futuras.

3.2 Bem-Estar - *Wellness*

Antes de explorar qualquer relação de turismo com bem-estar e mais tarde de bem-estar com arquitetura, é necessário entender o conceito de bem-estar. Segundo Guerra (2016, p.89) existem várias designações para bem-estar, mas muitas delas usam termos estrangeiros que acabam por sofrer uma fraca tradução para o português, desvirtuando assim o seu real significado. Uma das confusões mais comuns acontece entre a definição de *wellbeing* e a definição de *wellness*. Segundo o *Global Wellness Institute* (GWI), estes termos costumam ser usados juntos ou de forma intercambiável por empresas, investigadores e pela comunicação social, o que leva a uma interpretação dúbia do seu significado.⁷

A Organização Mundial de Saúde na sua constituição em 1947, define *wellbeing* como “um estado completo de bem-estar físico, mental e social, não apenas a ausência de doença ou enfermidade”⁸. Já o *Global Wellness Institute*, define *wellness* como “a procura ativa de atividades, escolhas e estilos de vida que levam a um estado de saúde holística”⁹.

Ambas as definições defendem um equilíbrio e uma harmonia entre todas as necessidades físicas, mentais e sociais, e também entre as necessidades emocionais e espirituais, do indivíduo. Este estado pode ser atingido através de diversos hábitos de vida saudáveis, tais como o exercício físico, uma alimentação equilibrada, contactos sociais, o lazer e a realização de férias.¹⁰ Desde modo, as duas definições são semelhantes, mas têm pequenas nuances entre elas. Assim, através do seguinte quadro são resumidas e diferenciadas as duas definições:

WELLNESS	WELLBEING
<ul style="list-style-type: none"> • Relativo à intenção, ação, atividade; • Foco no conjunto de todas as dimensões; • Associado com um estilo de vida saudável; • Proativo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Perceção do estado do indivíduo; • Foco na dimensão física; • Associado com a sentimento de felicidade e de concretização; • Estático.

QUADRO 1. Diferenças entre os conceitos de bem-estar. GWI (adaptação do autor)

⁷ Global Wellness Institute. (s.d.). *What Is Wellness*. Disponível em: <https://globalwellnessinstitute.org/what-is-wellness/>

⁸ WHO (2020), Basic Documents, Constitution of the World Health Organization, p.1 «(tradução livre)» Disponível via World Health Organization em: <https://apps.who.int/gb/bd/>

⁹ Global Wellness Institute. (s.d.). *What Is Wellness*. (para. 2) Disponível em: <https://globalwellnessinstitute.org/what-is-wellness/>

¹⁰ Global Wellness Institute. (s.d.). *What Is Wellness*. Disponível em: <https://globalwellnessinstitute.org/what-is-wellness/>

Depois de comparadas as diversas definições é preciso esclarecer que esta dissertação tem um foco exclusivo no bem-estar de acordo com o conceito de *wellness*. Assim cada vez que se utiliza o termo bem-estar neste trabalho referimo-nos ao conceito de *wellness*, salvo certas exceções, que serão devidamente assinaladas.

3.2.1 História do Bem-Estar

Enquadrado e diferenciado a ideia de *wellness* de *well-being*, é fundamental perceber onde nasce esta primeira ideia de bem-estar e compreender como evolui na história. Para o GWI (2010, p. 3) bem-estar (*wellness*) é uma palavra moderna com raízes, com a sua evolução dividida em 3 fases nucleares:

Wellness Antigo ou Bem-estar Ancestral é a primeira fase evolutiva do bem-estar que data o seu início por volta de 3000 AC, surgiu na atual Índia com um sistema holístico medicinal, *Ayurveda*, que defendia que cada paciente é único, e que para criar harmonia entre corpo, mente e espírito cada um deve ter regimes de saúde adaptados a si próprio. Na mesma altura (3000 a 2000 AC) surge a Medicina Tradicional Chinesa (MTC), um dos sistemas medicinais mais antigos do mundo. Com fundamentos taoistas e budistas, a MTC aplica uma perspectiva holística para alcançar a saúde e o bem-estar. Mais tarde por volta de 50 AC a medicina romana interioriza que a prevenção de doenças era feita através de um estilo de vida saudável (dieta, higiene, ambiente e exercício), e com isto é desenvolvido um sistema de saúde pública com os seus sistemas de aquedutos, esgotos e banhos públicos. Nascia assim o conceito de *Salus per aquam* (saúde pela água) (GWI, 2010, p.4).

A segunda fase dá-se com os **movimentos intelectuais e médicos até ao século XX**. A primeira referência da palavra *wellness* surge na década de 1650 no dicionário de Oxford (*Oxford English Dictionary*), que a define como *The state of being well or in good health* (o estado de estar bem ou com boa saúde) (GWI, 2010, p.3). Com o passar dos anos surgem novas terapias. Mas é no século XIX que há um *boom* ao nível do interesse pelo bem-estar, e surgem novas terapias, organizações e “pensadores”. O século XIX foi assim fecundo em novos movimentos intelectuais, filosofias espirituais e práticas médicas que proliferaram nos Estados Unidos e na Europa. Desenvolveram-se vários métodos de saúde alternativos que se concentram no *self-healing* (auto-cura), em abordagens holísticas e em cuidados preventivos. Outras filosofias, mais orientadas para a parte espiritual, foram também fundamentais para propagar a ideia moderna de que o estado mental é uma fonte primária de saúde física (GWI, 2010, p.5).

Na segunda metade do século XX, o bem-estar como conceito moderno começa a emergir. A palavra *wellness* como conceito moderno nasce em 1961 pelas mãos do médico Halbert L. Dunn, no seu texto *High-Level Wellness* (Bem-Estar de Alto Nível) (GWI, 2010, p.5). Segundo Cunha (2006, p.81), a expressão *wellness* resulta da combinação da palavra *Well-being* (bem-estar) com a palavra Fitness (aptidão física). Embora o trabalho de Dunn tenha recebido pouca atenção, as suas ideias foram adotadas na década de 1970 nos EUA, pelo Dr. John Travis, Don

Ardell, Bill Hettler e outros, que viriam a ser “os pais do movimento de bem-estar”. Estes autores vieram a criar os seus próprios modelos, desenvolveram novas ferramentas de avaliação de bem-estar, escreveram e falaram ativamente sobre o conceito. (GWI, 2010, p.5)

Por volta de 1990, o conceito chega à Europa, onde são fundadas várias associações com o seu foco no conceito de *wellness*, a Associação Alemã de Bem-Estar (*Deutscher Wellness Verband*, DWV) e a União Europeia de Bem-Estar (*Europäischen Wellness Union*, EWU). Com o final do século XX, muitas empresas começaram a desenvolver programas de bem-estar no local de trabalho. Por esta altura as indústrias de *fitness* e SPA apresentam um crescimento assinalável em todo o mundo, e o conceito começa a ser interiorizado pelo público em geral (GWI, 2010, p.5).

O GWI refere o século XXI como o ***Tipping Point* (ponto crucial)**, a última fase da evolução do bem-estar, em que o movimento e o mercado globais de bem-estar alcançaram o seu ponto mais alto, e existe uma grande proliferação de conceitos relativos ao condicionamento físico, dieta, vida saudável e bem-estar.¹¹

O GWI refere as principais *milestones* (marcos importantes) do século XXI, como as seguintes:



FIGURA 2. Cronologia vertical, principais marcos da história do *wellness* do século XXI. GWI (adaptação do autor)

¹¹ Global Wellness Institute. (s.d.). *History of Wellness*. Disponível em: <https://globalwellnessinstitute.org/industry-research/history-of-wellness/>

3.2.2 Definição de *Wellness*

Como já foi referido, o GWI define o bem-estar como “a procura ativa de atividades, escolhas e estilos de vida que levam a um estado de saúde holística”¹². Esta pode ser considerada a definição mais completa, de um ponto de vista técnico, e a definição mais direta e esclarecedora para esta dissertação.

Para o GWI (2010, p.6) a sua definição pode ser dividida em 5 partes fundamentais, de modo a facilitar a sua interpretação.



FIGURA 3. As 6 dimensões do bem-estar (física, mental, espiritual, emocional, social e ambiental). GWI

Um dos principais aspetos do bem-estar é o de ser um modelo multidimensional, com certos modelos a assumirem até 14 dimensões. Mas para o GWI a maior parte dos modelos assumem 6 dimensões fundamentais ao bem-estar:¹³

- **Física:** A manutenção de um corpo saudável através de exercícios, nutrição, sono, são fundamentais ao bem-estar. Cabe também nessa dimensão evitar males para o corpo, como fumar e o consumo de álcool;
- **Mental / Intelectual:** A dimensão intelectual está relacionada com a capacidade de ser criativo e estimular atividades mentais;
- **Espiritual:** Busca por um significado e propósito na existência humana. A dimensão espiritual procura propósitos positivos para nossa existência, utilizando técnicas e ferramentas que conduzam a um *self knowledge* (autoconhecimento) e à aceitação de si e do outro;

¹² Global Wellness Institute. (s.d.). *What Is Wellness*. Disponível em: <https://globalwellnessinstitute.org/what-is-wellness/>

¹³ Idem

- **Emocional:** A dimensão emocional trabalha a aceitação e apreço pessoal e pelos outros, encorajando bons pensamentos e uma visão positiva da vida;
- **Social:** Conectar-se, interagir e contribuir com outras pessoas são fundamentais a esta dimensão;
- **Ambiental:** A dimensão que procura estabelecer uma ligação com o meio natural, promover esta conexão com o mundo é vital para o bem-estar.

O segundo aspeto do bem-estar, apresentado pelo GWI (2010, p.7) é o de ser holístico, ou seja, o bem-estar é uma abordagem que enfatiza todos os aspetos da pessoa (mental, físico, espiritual). O bem-estar não pode ser explicado apenas pela soma dos seus componentes/aspetos. O bem-estar funciona com a relação de todos os elementos, com a interdependência que existe entre corpo, mente e espírito.

Outro ponto vital é a continuidade do bem-estar. O bem-estar não é estado que seja alcançado, como uma meta. é sim, um trabalho contínuo que um indivíduo tenta alcançar e maximizar ao longo de sua vida. Ou seja, o bem-estar torna-se numa atividade proativa, e não um estado passivo alcançável (Idem). O bem-estar é um aspeto individual, segundo o GWI (2010, p.7) o bem-estar torna-se um procura individual pessoal, apesar desta procura ser influenciada pelo ambiente no qual uma pessoa se insere.

Por fim o bem-estar é uma responsabilidade pessoal, embora as pessoas doentes geralmente confiem nos médicos para tratar do seu problema e devolver-lhes a saúde, a maioria dos defensores das filosofias do bem-estar enfatiza a responsabilidade de cada indivíduo de se encarregar da própria saúde e de adotar comportamentos que proactivamente possam prevenir doenças e promover um nível mais alto de saúde e bem-estar (Idem).

Desde modo, percebemos que a definição de bem-estar aponta para uma “procura ativa” associada a intenções, escolhas e ações, com o objetivo de alcançar um estado ideal de saúde e bem-estar, desde modo o bem-estar está ligado à saúde holística, isto é, estende-se para além da saúde física e incorpora diversas dimensões diferentes que devem funcionar em harmonia. O bem-estar é uma busca individual (introspeção), é a responsabilidade de cada um em definir as suas próprias escolhas, comportamentos e estilos de vida, mas também é significativamente influenciada pelos ambientes físico, social e cultural em que vivemos. Assim somos nós próprios que nos podemos criar um bem-estar pessoal.

3.3 Turismo de bem-estar

Uma vez definida a noção de bem-estar, é necessário entender a sua relação com a atividade turística. Para entender o conceito de turismo de bem-estar é necessário entender também o conceito de turismo de saúde. Existem autores que sustentam que são conceitos interdependentes, e autores de defendem que o turismo de bem-estar é uma modalidade de turismo de saúde. Assim é necessário entender estes dois termos. Neste modo, Guerra (2016, p.90) acrescenta que definir o conceito de turismo de saúde e bem-estar (*health and wellness tourism*) torna-se uma tarefa complexa.

Para Guerra (2016), estes dois conceitos distinguem-se pela razão porque são efetuadas as viagens pelos utentes. Cunha (2006 p.82) defende que o turismo de saúde engloba em si o turismo de bem-estar, afirmando deste modo que o turismo de saúde se estende a dois segmentos fundamentais: aqueles que se deslocam por razões primordialmente médicas e cuja motivação dominante é a cura ou recuperação e aqueles que o fazem por razões de prevenção, bem-estar ou recuperação de forma física. Para além destes dois segmentos fundamentais podemos acrescentar um terceiro, constituído por pessoas que, não desejando ter acesso a qualquer forma de cuidados particulares, elegem os destinos como os *health resorts* para desfrutar das suas condições para o repouso, evasão ou contacto com a natureza. No entanto, estes conceitos podem se cruzar entre si.

Assim, seguindo a ideia de Cunha (2006), de que o turismo de saúde engloba o turismo de bem-estar, pode-se identificar o turismo de saúde como:

3.3.1 Conceito de turismo de saúde

Como anteriormente mencionado, a OMS, em 1947, definiu saúde como um estado completo de bem-estar físico, mental e social, não apenas a ausência de doença ou enfermidade, e que depende de um equilíbrio e harmonia numa base diária. Este estado pode ser atingido através de diversos hábitos de vida, como exercício físico, alimentação cuidada, autoestima, contactos sociais, o lazer e a realização de férias. É neste último ponto que se pode associar o conceito da saúde com o do turismo (Cunha, 2006).

Segundo Cunha (2006, p.82), a primeira tentativa para definir turismo de saúde surgiu em 1972 por iniciativa da UIOOT que o definiu como: “todas as atividades turísticas que implicassem a utilização de equipamentos sanitários que façam uso de recursos naturais, climáticos e termais”. Esta definição excluía tudo que não fosse curativo e fosse exterior aos recursos naturais, o que a tornava incompleta. Posteriormente, em 1981, já a OMT elabora um estudo que conclui pela necessidade de uma atualização na definição, e passa a considerar os locais onde se situam os recursos naturais como destinos turísticos, os seus utilizadores como turistas, e abrange tanto a cura como a prevenção em sentido amplo (Cunha, 2006, p.82).

Deste modo Cunha (2006, p.82) define turismo de saúde como “um conjunto de produtos que tendo a saúde como motivo principal e os recursos naturais como suporte têm por fim proporcionar a turistas a melhoria do bem-estar físico ou mental.”

3.3.2 Conceito de turismo de bem-estar

Cunha (2006, p.80) afirma que as sociedades modernas, principalmente o grupo do *baby boomers*¹⁴, que recentemente atingiram a plenitude das suas atividades profissionais, ascenderam a patamares de nível de vida e de bem-estar que nenhuma geração até aí tinha experienciado, mas ao mesmo tempo, confrontam-se com novos desequilíbrios e hostilidades desconhecidas até ao momento, nascendo assim novas necessidades de ordem física, mental e psicológica. O início de uma era de stress generalizado e ansiedade na sociedade com os problemas do quotidiano. Até há poucos anos, as pessoas só se preocupavam com o seu corpo caso fosse diagnosticado uma doença, mas atualmente emerge a noção de prevenção. Estas novas condições de vida, que ainda estão na sua infância de desenvolvimento, deram origem à proliferação de um vasto leque de atividades e produtos de entre os quais se realçam os que se destinam à saúde e por sua vez ao bem-estar. Surge assim uma necessidade de sair do seu local de residência, para quebrar a rotina stressante em que se tornou a vida, e assim nascem as deslocções com o intuito da procura do bem-estar, que Cunha (2006, p.81) define, numa forma resumida, como “o estado de equilíbrio do corpo, espírito e mente, alcançado através dos cuidados de beleza, de nutrição saudável, do relaxamento e atividade mental”.

Numa vertente mais objetiva podemos direcionar-nos para a definição de turismo de bem-estar segundo o GWI, que define turismo de bem-estar como “as viagens associadas à procura de manutenção ou melhorar o bem-estar pessoal”¹⁵. São, novamente, as deslocções turísticas que quebram com a rotina do quotidiano, com o intuito de se desconectar com o ritmo de vida normal, reduzindo o stress e ocupando seu tempo com hábitos saudáveis e experiências autênticas, proativas, voluntárias e não-invasivas.

Para Cunha (2006 p. 80) muitas atividades de bem-estar “desenvolvem-se em locais fora dos grandes aglomerados populacionais procurando uma relação profunda com o ambiente, a natureza e certas condições climáticas”. Dessa forma é possível compreender esta constitui uma via a ser explorada no turismo, dinamizando os empreendimentos já existentes ao inserir uma marca capaz de promover atividades diversas como relaxamento, experiências existenciais, terapias alternativas, tratamentos antistress, etc. O GWI acrescenta que trabalhar o turismo de bem-estar significa também compreender os pontos em comum com

¹⁴ Pessoa nascida entre 1946 e 1964 na Europa, América do Norte ou Austrália. Depois da Segunda Guerra Mundial estes países tiveram um súbito aumento de natalidade, que ficou conhecido como *baby boom*. Disponível em: https://www.investopedia.com/terms/b/baby_boomer.asp

¹⁵ Global Wellness Institute. (s.d.). *What Is Wellness Tourism* «(tradução livre)». Disponível em: <https://globalwellnessinstitute.org/what-is-wellness/what-is-wellness-tourism/>

outros nichos de mercado. O turismo de bem-estar pode estar associado a práticas de turismo de aventura, turismo gastronómico, turismo espiritual, turismo de desportos, turismo cultural, ecoturismo, entre outros¹⁶.

Por fim, conseguimos diferenciar as definições de turismo de saúde com o turismo de bem-estar através da seguinte tabela, que resume os principais aspetos de cada conceito.

Turismo de Saúde	Turismo de bem-estar
<ul style="list-style-type: none"> • Estático; • Indivíduo que o pratica: paciente; • Indivíduo normalmente são doentes; • Viagem para receber tratamento de uma doença ou condição de saúde; • Motivado pelo desejo de receber tratamentos impossíveis na sua área de residência, motivado para receber tratamentos com melhor qualidade ou com custos mais baixos; • Atividades normalmente recomendadas por um profissional de saúde, podem ser invasivas e de natureza medicinal. 	<ul style="list-style-type: none"> • Proativo; • Indivíduo que o pratica: visitante; • Indivíduo normalmente são saudáveis; • Viagem para manter ou melhorar a condição de saúde e bem-estar; • Motivado pelo desejo por uma vida saudável, preventiva de doenças e reorientar maus hábitos de vida; • Atividades voluntárias, não invasivas, e de natureza não medicinal.

QUADRO 2. Diferenças entre turismo de saúde e turismo de bem-estar. GWI (adaptação do autor)

Procurando englobar todas as vertentes do turismo de saúde e bem-estar, Guerra (2016, p.98) propõe a seguinte definição (adaptada de outros autores): “o conjunto de deslocações a todo o tipo de locais/infraestruturas orientadas para o bem-estar físico e emocional e que fornecem serviços de relaxamento e reabilitação, através de um espectro de cuidados que integram a medicina, com tratamentos complementares, antistress, relaxamento e beleza, num enquadramento de grande conforto e de um excelente acolhimento”.

De facto, o turismo de saúde e bem-estar são frequentemente usados indistintamente. Apesar de serem relativamente semelhantes é necessário que exista uma especificação e diferenciação dos conceitos, de modo a facilitar a identificação que cada tipo de turismo.

¹⁶ Global Wellness Institute. (s.d.). *What Is Wellness.Tourism* «(tradução livre)». Disponível em: <https://globalwellnessinstitute.org/what-is-wellness/what-is-wellness-tourism/>

3.3.3 Tipologias de Turismo de Saúde e Bem-Estar

Como foi visto anteriormente, turismo de saúde e bem-estar são conceitos interligados. Deste modo Guerra (2016), de uma forma geral, assume que o turismo de saúde e bem-estar se divide em dois grandes grupos: turismo saúde/médico e o turismo de bem-estar.



FIGURA 4. Diferentes produtos turísticos de turismo de saúde e bem-estar. Guerra (2016 p.118)

Guerra (2016) afirma que a terminologia que é usada para categorizar as tipologias turismo saúde e bem-estar está atualmente a evoluir de forma constante e precisa de ser redefinida a fim de se poder determinar plenamente as necessidades dos consumidores modernos. É importante compreender que este sector está a ser definido pelos consumidores. Está demonstrado que o setor do turismo de saúde e bem-estar é bastante diverso e consiste numa série de subsectores.

Guerra (2016, pp.128-129) apresenta de uma forma discriminada os principais produtos turísticos do setor da saúde e bem-estar:

- **Termalismo:** Viagens cuja motivação é a experiência de tratamentos e terapias com base em águas mineromedicinais e outros meios complementares com fins de prevenção, reabilitação e promoção da saúde;
- **Talassoterapia:** Viagens cuja motivação é a experiência de tratamentos e terapias com base na água do mar e outros elementos marinhos, tais como: algas, areia, sal, com fins de prevenção, reabilitação e promoção da saúde;
- **SPA:** Viagens cuja motivação é a experiência de tratamentos e terapias de relaxamento, estética e bem-estar. São frequentemente utilizados meios adjuvantes, tais como: aromas, óleos, sais, algas e lamas, que se destinam a enriquecer a ação da água. Os spas podem existir de diversas formas, tais como, spas integrados em complexos hoteleiros, spas de estâncias termiais, spas de estâncias de desportos de inverno e spas urbanos.

- **Turismo Médico:** Viagens cuja motivação é prevenção, diagnóstico e tratamento de doenças relacionadas como problemas físicos ou mentais, que se realizam em hospitais, clínicas e estabelecimentos similares;
- **Turismo Estético:** Viagens cuja motivação é a correção ou melhoria de aspetos físicos ou estéticos através de procedimentos e tratamentos médicos;
- **Turismo Holístico:** Viagens cuja motivação é a procura de uma diversidade de atividades, terapias e tratamentos com vista ao reequilíbrio do corpo-mente-espírito, onde se podem destacar o yoga e a meditação, bem como, os retiros espirituais.
- **Climatismo:** Viagens cuja motivação é a utilização das propriedades curativas de alguns microclimas, seja no litoral ou na montanha.

Os elementos de cada tipologia podem facilmente cruzar-se, aparecendo unidades que oferecem mais que uma tipologia. Existem ainda outros conceitos que estão ligadas a várias tipologias, das quais se pode salientar os casos do nutricionismo, dos resorts, do fitness e do controlo do envelhecimento (Guerra 2016)

3.3.4 Turismo de Saúde e Bem-estar atual

O turismo de saúde e bem-estar é um produto descrito como lucrativo, num mercado em crescimento. Apesar de o mundo ter assistido, nos últimos anos, a crises financeiras, sociais e territoriais, esta atividade económica tem vindo a crescer rapidamente. Segundo Guerra (2016) são fatores como o envelhecimento da população, a grande prosperidade económica nas economias emergentes, o aumento das doenças associadas à vida sedentária, a stressante vida moderna e o relativo fracasso do paradigma médico convencional, que têm ajudado no desenvolvimento do conceito de bem-estar. Isto é a procura por “viver com qualidade” leva a que mais pessoas comecem a tomar medidas preventivas para manter a boa saúde da mente e do corpo, o que faz com a procura de produtos e serviços de bem-estar aumente. Segundo este autor, a procura varia consoante a faixa etária, os mais jovens utilizam essencialmente programas de *fitness*, enquanto que as famílias jovens com filhos pequenos têm preferência por spas. Os adultos procuram métodos de prevenção de doenças e experiências de descontração, e os seniores procuram serviços de tratamento médico mais tradicional como estâncias termais.

De uma forma geral, o turismo de saúde e bem-estar tem emergido de uma forma acelerada. Segundo o *Global Wellness Economy Monitor* de 2018, este setor registou um crescimento anual que entre os 5 a 10 % e que traduz uma motivação primária e secundária de 3 a 7 milhões de viagens em território europeu. Os países do Norte da Europa, designadamente Escandinávia e Reino Unido, apresentam-se também como potencialmente importantes no sector de saúde e bem-estar, com 6,9% e 3% das viagens. O setor do *wellness* representava mundialmente cerca de 4,2 triliões de dólares em 2017. O turismo de saúde e bem-estar está também a crescer rapidamente em África, no Médio Oriente e na Ásia, refletindo um aumento no turismo global devido a investimentos significativos em hotéis, resorts e outras infraestruturas turísticas, bem

como, um aumento da classe média que suporta o crescimento dos spas e outras ofertas de saúde e bem-estar nestas regiões (GWI, 2018).

No caso português, o turismo de saúde e bem-estar está intimamente ligado à procura termal, segundo Guerra (2016), Portugal apresenta-se como um destino com elevado potencial devido à riqueza dos seus recursos naturais conjugada com outros fatores, como o envelhecimento da população, o modo de vida das sociedades urbanas e o crescente interesse pelo culto do corpo, entre outros. No entanto, a oferta necessita de escala e de maior adaptação às necessidades dos clientes, é um nicho de mercado maduro que necessita de intervenção com vista ao seu rejuvenescimento (Guerra 2016).

3.3.5 Tendências futuras do turismo de saúde e bem-estar

Como referido anteriormente, o turismo de saúde e bem-estar está em crescimento acelerado e em constante evolução, o que tem provocado alterações na sua oferta, motivada por novas necessidades, interesses e exigências dos seus clientes.

Os clientes de saúde e bem-estar são cada vez mais exigentes, procurando cada vez mais informação sobre qualidade, eficácia nos tratamentos, acompanhamento personalizado, qualidade nas infraestruturas, tranquilidade e novos programas de bem-estar.

Segundo Guerra (2006) o interesse turístico atual passa cada vez mais pelo turismo holístico (corpo-mente-espírito) e pela saúde preventiva do que pela vertente curativa. De qualquer forma, o turismo médico e a vertente curativa têm tido também um desenvolvimento muito interessante, representando hoje um segmento importante ao nível do turismo mundial.

O turismo de saúde e de bem-estar está a tornar-se cada vez mais competitivo a nível mundial, evidenciando-se uma clara necessidade de desenvolver novos produtos e serviços, cada vez mais únicos, criativos e exclusivos capazes de atrair visitantes e aumentar a notoriedade dos locais (Guerra, 2016).

Em relação, às oportunidades de futuro, a GWI aponta diversas oportunidades, tais como, o envelhecimento ativo e saudável, os serviços direcionados para resultados, o *wellness* mental, a prevenção, a autenticidade, as novas tecnologias, o *coaching*, entre outras. A autenticidade dos locais e dos elementos que compõem a oferta são cada vez mais procurados. A aposta na diversificação da oferta e novos serviços é mais um desafio que deverá ser assumido pelas unidades de saúde e bem-estar, de forma a atingir outros segmentos de mercado.

Em termos de evolução futura, Guerra (2016, pp.165,166) aponta os seguintes produtos turísticos:

- **Weelpitals** - uma integração dos serviços médicos com espaços de lazer, bem-estar e spas no mesmo espaço físico, podendo ter a forma de unidades de spas melhoradas,

modificação e adaptação de hospitais (ou criação de espaços em hospitais) ou cruzeiros temáticos;

- **SpaLiving Environments** - criação de ambientes, estruturas e espaços adaptados para as pessoas poderem usufruir de ambientes relaxantes e tranquilos e aceder a serviços de spa, de meditação e de bem-estar, quer na proximidade da sua residência (ambientes urbanos ou rurais) quer em comunidades afastadas;
- **Eco-Fit Resorts** - espaços (hotéis, spas, etc.) que oferecem a possibilidade de descanso e relaxamento das componentes físicas e mentais das pessoas através de atividades e orientações baseadas nos princípios da natureza e eco ambientais. Podem incluir atividades ativas ou simplesmente caminhadas e exercícios ligeiros, desporto de aventura, assim como planos nutricionais que utilizem os produtos e as tradições da região;
- **Dreamscapes** - criação de experiências únicas, utilizando novos conceitos do bem-estar e introduzindo tecnologias avançadas, arquiteturas arrojadas ou paisagens e lugares únicos e marcantes, visando apostar nos segmentos de mercado mais elevados;
- **MySpa** - Customização e o acompanhamento dos utilizadores durante e depois dos tratamentos e serviços de bem-estar através da adequação da oferta às necessidades individuais de cada utilizador aproveitando os desenvolvimentos tecnológicos que possibilitam o acesso a um maior nível de informação bem como o seu tratamento e análise em tempo real e propor recomendações personalizadas;
- **Hol-Life Retreats** - desenvolvimento de centros de repouso, de bem-estar e/ou de spas para as pessoas conseguirem quebrar as rotinas e fugir ao stress, concentrando-se nas suas necessidades específicas. As atividades incluem cursos e workshops sobre como manter o equilíbrio nas suas vidas, interação social, bem-estar emocional, necessidades espirituais e saúde;
- **WellWorking** - o bem-estar ocupacional será umas das áreas com maior crescimento potencial, na medida em que empresários e trabalhadores irão considerar a necessidade de equilibrar o tempo de trabalho e o bem-estar cada vez mais necessário. De facto, as grandes empresas já desenvolvem ações e estimulam a participação em ações que promovam o bem-estar dos seus
- **BudgetSpas** - normalmente os spas atuais são considerados caros, apesar de existir uma procura latente elevada. Deste modo é crível que possam aparecer projetos e estruturas de oferta que prestem esses serviços a baixo custo, democratizando o acesso aos spas e centros de tratamento.

Esta aposta no bem-estar ajuda a criar e promover uma imagem de prestígio e de luxo junto dos mercados e torna também o produto mais atrativo. Deve haver, no entanto, um produto turístico diversificado e de elevada qualidade que suporte essa valorização. Muitas vezes, existem no destino muitos serviços de menor qualidade que devem ser alvo de melhorias para tornar o destino competitivo.

3.4 Conclusão

Em suma neste capítulo percebe-se que o bem-estar como conceito não se torna tão genérico como pensado anteriormente, abrange várias áreas e estende-se no tempo há milhares de anos. Apesar de ser um tema ainda na sua adolescência, os últimos anos têm vindo a mostrar um crescente aumento de interesse pelo bem-estar, muito devido as condições de vida atuais.

O bem-estar como conceito resume-se nos seguintes aspetos: o bem-estar não é um estado passivo, mas sim uma procura ativa associada a intenções, à medida que trabalhamos para alcançar um estado ideal de saúde e bem-estar; o bem-estar está ligado à saúde holística, estende-se para além da saúde física e incorpora diversas dimensões diferentes que devem funcionar em harmonia. O bem-estar é uma busca individual (introspeção), e é a responsabilidade de cada um em definir as suas próprias escolhas, comportamentos e estilos de vida, mas também é significativamente influenciada pelos ambientes físico, social e cultural em que vivemos. Assim somos nós próprios que nos podemos criar um bem-estar pessoal.

Por sua vez este conceito liga-se com a atividade turística, resultando numa diversidade de produtos do turismo, como o turismo de bem-estar e o turismo de saúde. Com este capítulo percebe-se que estas duas vertentes turísticas estão intrinsecamente ligadas, que por sua vez confunde a sua interpretação e o seu destacamento uma da outra. Desde modo, para esta dissertação foi adotada a ideia de Licínio Cunha, a de que o turismo de saúde engloba o turismo de bem-estar. Estas definições diferenciam-se no porque são feitas as viagens, o turismo de saúde tem uma razão fundamentalmente médica, as deslocações são efetuadas numa procura por tratamentos médicos. Já a definição de turismo de bem-estar, passa pelas deslocações que tem como base uma ideia preventiva da saúde.

Atualmente o turismo de saúde e bem-estar é um produto, num mercado em crescimento, devido a fatores como o envelhecimento da população, a prosperidade económica, o aumento das doenças associadas à vida sedentária, a stressante vida moderna e o relativo fracasso do paradigma médico convencional, que têm ajudado no desenvolvimento do conceito de turismo com o foco no bem-estar. No caso português, o turismo de saúde e bem-estar está intimamente ligado à procura termal, devido à riqueza dos seus recursos naturais conjugado com outros fatores, como o envelhecimento da população, o modo de vida das sociedades urbanas.

Por fim, é importante referir que esta atividade turística esta em evolução, e apresenta uma tendência cada vez maior pelo turismo holístico (corpo-mente-espírito) e pela saúde preventiva do que pela vertente curativa.

Capítulo IV

4 Arquitetura e Bem-Estar

We shape our buildings; thereafter they shape us.

Winston Churchill, 28 de outubro de 1943

4.1 Introdução

O problema do stress diário que teve o seu início na geração dos *baby boomers*, mantém-se até aos dias de hoje, afetando também as gerações atuais, com problemas modernos. Nunca estivemos tão evoluídos tecnologicamente, temos acesso a informação no momento, e simultaneamente uma constante pressão para nos tornar “bem-sucedidos” na vida. Esta circunstância está a fomentar a falta de conexão pessoal. Não sabermos viver em comunidade, e o excesso de trabalho leva-nos a que nunca estivéssemos tão próximos uns dos outros e tão desconectados do presente e de nós próprios. Isto tudo leva a uma constante sensação de mal-estar geral, de ansiedade generalizada (Dickson, 2018).

Assim coloca-se a questão de a arquitetura poder ser um meio para contrariar esta falta de bem-estar. Atualmente, a arquitetura não é vista como um meio de combater este estado de stress, mas possui grande potencial para influenciar a saúde mental e, portanto, deve ser mais explorada como um meio de promover o bem-estar. Através de uma arquitetura consciente, a ansiedade e o stress podem ser aliviados e a saúde mental tratada de maneira acessível e não estigmatizada (Dickson, 2018).

Este capítulo tenta perceber se a arquitetura pode mudar este caminho da sociedade e ajudar a encontrar um bem-estar tanto individual como para a comunidade.

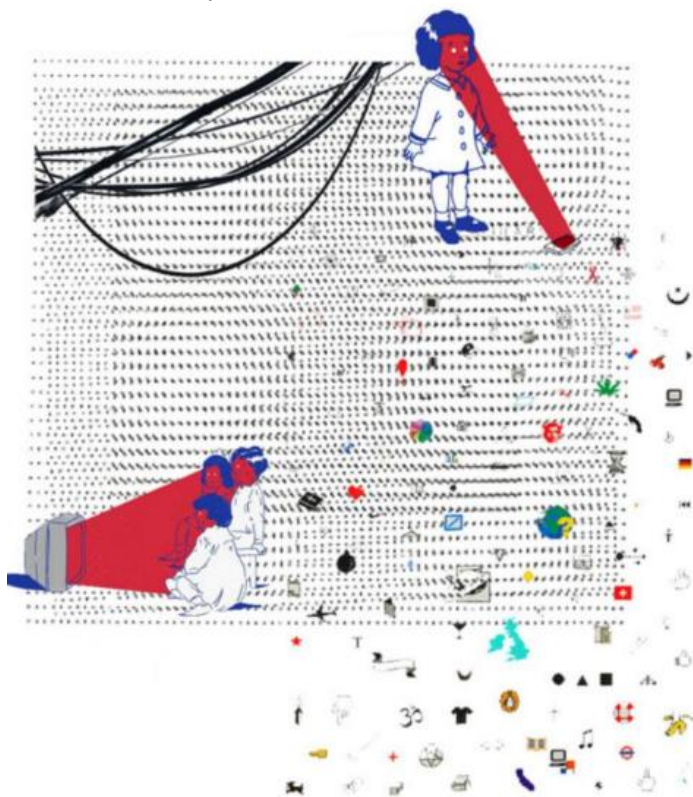


FIGURA 5. *The Plight of Modern Society*, O perigo da Sociedade Moderna. Dickson (2018, p.12)

4.1.1 O Problema

Primeiramente é essencial identificar o problema ou problemas que nos levam a este estado de falta de bem-estar e stress, tanto de um modo individual como em comunidade, de modo a perceber se a arquitetura pode funcionar como atenuador do problema.

Com a chegada do século XXI atingimos um pico de evolução tecnológica e, como temos vindo a perceber, atualmente temos uma constante presença tecnológica nas nossas vidas, tornou-se quase uma norma saber trabalhar com estas tecnologias senão queremos ficar estagnados no tempo. Estas novas tecnologias por um lado são benéficas, pois permitem-nos exercer trabalhos e adquirir conhecimentos e competências que anteriormente não seriam possíveis, mas esta constante presença tecnológica pode ter impacto na saúde mental. Cada vez mais se nota uma incapacidade do indivíduo em se afastar da tecnologia, o que pode levar a transtornos mentais como a ansiedade (Dickson, 2018).

Este impacto está-se a fazer notar nas gerações mais novas (*geração Z*, *Millenials*, etc.) que vivem numa sociedade “online” focada em “elogios vazios” (*likes*, gostos, *clicks*, partilhas, fotos, etc.), de onde emerge uma falsa sensação de bem-estar e concretização/realização. Isto é, segundo Dickson (2018, p.11), “uma tragédia iminente através de uma tela, a conexão com o momento presente e os encontros pessoais casuais estão perdidos”.

A chegada das redes sociais veio moldar as interações sociais do mundo. Surpreendentemente, as redes sociais são vistas como uma norma social, ou seja, o facto de uma pessoa não usar uma rede social torna-a um “estranho” para sociedade, e a pressão para se conectar começa a afetar mais do que apenas a vida social. A incapacidade de desconexão com o mundo virtual torna-se preocupante, cada vez afetando mais pessoas (Dickson, 2018).

O mesmo autor também refere que com o nascimento do Smartphone só veio confirmar a nossa dependência pela tecnologia. Foi em 2007, com o lançamento do *iPhone*, que as pessoas começaram a poder partilhar, enviar mensagens, tirar fotografias, entre outras funcionalidades, com um dispositivo que nos cabe no bolso, não importa em que local. Passamos a olhar para os outros através de um ecrã, através de fotos e partilhas em redes sociais, o que se torna prejudicial sem que nos apercebamos. Ao vermos estas fotos e partilhas vamos experimentar um sentimento de desilusão connosco próprios, vamos pensar que nunca iremos visitar aqueles lugares ou que nunca vamos fazer um trabalho tão bom como o que estamos a ver. É irónico, porque se deixássemos de seguir *online* o que os outros fazem, se calhar poderíamos estar a fazer atividades semelhantes, ou até outras alternativas. E isto torna-se um ciclo vicioso.

Dickson (2018) descreve também a evolução dos media e o acesso à informação. As notícias estão disponíveis, normalmente a poucos minutos de um acontecimento, não importando a que distância ocorram. Apesar de a maioria ver esta conexão com o presente como uma maneira

positiva de se manter informado sobre eventos globais, o dilúvio contínuo de informações através dos meios informáticos dificulta a capacidade de definir quais os eventos que podem ser considerados importantes ou mesmo confiáveis (Dickson, 2018). Está se a tornar cada vez mais difícil separar o homem da máquina.

Os nossos dispositivos (*smartphone*, computador, televisão, *tablets*, etc.) permitem estar “em muitos lugares ao mesmo tempo”, e a tecnologia pode ser incrivelmente benéfica como meio de comunicação e aprendizagem, tanto para o indivíduo como de uma perspectiva de comunidade, mas apenas se houver consciência de como a usar de maneira correta (Dickson, 2018).

Segundo a *Elements Behavioral Health* (referido por Dickson, 2018, p.14) as gerações mais jovens usam a tecnologia como uma “tábua de salvação” para se conectarem com amigos e retratar uma personalidade pública. Este uso excessivo torna-se uma dependência com o mesmo reflexo neurológico que o vício em substâncias como a cocaína. A gratificação momentânea sentida quando alguém recebe uma resposta, uma mensagem ou uma notificação, funciona com um estímulo, uma falsa recompensa ou sensação benéfica, e isto deve-se aos recetores de neurotransmissores no cérebro que libertam dopamina. Como o corpo reconhece isso como uma resposta positiva, torna-se difícil quebrar esta rotina. Portanto, o comportamento viciante cresce à medida que se torna mais difícil evitar o prazer que o corpo reconhece (Dickson, 2018).

Começamos a viver à hora, ao minuto ao segundo e deixamos de pensar a longo prazo, e trocamos a habilidade de ter paciência por coisas momentâneas e fúteis.

4.1.2 Consequência

Com o problema, de uma forma geral, identificado, é necessário entender a consequência que traz ao indivíduo e à sociedade. De acordo com Dickson (2018, p.19 «(tradução livre)») a ansiedade pode ser definida de diversas formas, mas todas as definições partilham uma característica geral: “o medo excessivo, ou uma resposta emocional excessiva, a ameaças reais ou percebidas, no presente ou no futuro. Esse medo prejudica o comportamento e muitas vezes a funcionalidade na vida quotidiana.”

A *American Psychological Association* (APA) define a ansiedade como “uma emoção caracterizada por sentimentos de tensão, pensamentos preocupados e mudanças físicas, como aumento da pressão arterial”¹⁷. Esses sentimentos podem ter sintomas físicos, como tremores, tonturas ou batimentos cardíacos acelerados. Também a APA alerta para que embora os fatores de risco para transtornos de ansiedade sejam genéticos e ambientais, o stress dos hábitos atuais de tecnologia, e a pressão para ter sucesso têm também efeitos na saúde mental.

¹⁷ American Psychological Association. (sd.). *Anxiety*. «(tradução livre)». Disponível em: <https://www.apa.org/topics/anxiety>

A OMS refere que os transtornos de ansiedade são a doença mental mais comum no mundo. O Transtorno de Ansiedade Generalizada é caracterizado por “preocupação incontrollável por eventos e atividades com possíveis resultados negativos” e afeta uma grande parte da sociedade atual, 264 milhões de pessoas ou 3,6% da população Mundial (OMS, 2017, p.10).

Posto isto, a ansiedade ou os transtornos de ansiedade generalizada têm tratamento. Historicamente o tratamento para a saúde mental vem sob a forma de terapia, medicamentos ou uma combinação dos dois, mas varia de pessoa para pessoa. Estas terapias podem ser de vários tipos, desde a psicoterapia à terapia comportamental cognitiva que ensina uma pessoa diferentes maneiras de pensar, comportar-se e reagir a situações que produzem ansiedade e medo (Dickson, 2018).

Outro aspeto que está atualmente a mudar é o recurso a medicinas alternativas. Segundo a OMS (2020), os termos medicina alternativa ou integrativa referem-se ao “amplo conjunto de práticas de cuidados de saúde que não fazem parte da tradição ou da medicina convencional”. Esta terapia concentra-se na combinação dos melhores cuidados de saúde de um modo preventivo, com ênfase na dieta, estilo de vida, controlo de stress e bem-estar emocional.

Em relação ao bem-estar, a tipologia mais significativa dentro das terapias alternativas é a do “corpo - mente - espírito”, focada numa visão holística do corpo. Estas terapias fortalece a comunicação entre a mente, corpo e espírito, através de técnicas como a meditação, e estas técnicas têm o potencial de afetar o bem-estar mental, e de melhorar os aspetos físicos (Dickson, 2018).

4.1.3 Mindfulness

Seguindo esta nova norma de terapias alternativas a medicina convencional, uma prática que tem vindo a crescer nos dias atuais é a ideia de *mindfulness*. Meditar como “ato de ser, e não de fazer” (Dickson, 2018, p.25). *Mindfulness* pode ser traduzido como atenção plena. É uma qualidade que todos temos, apenas é preciso saber acedê-la através de técnicas com base na meditação (Lopes, 2017)

De acordo com Lopes (2017), o *mindfulness* é descrito como uma forma de consciência e de atenção centrada no momento presente, em que pensamentos, sentimentos ou sensações que surgem no campo da atenção e são notados conscientemente e aceites como tal, sem julgamentos nem análises.

A base do *mindfulness* é muito antiga, e é referida como “o núcleo da meditação budista”. O termo provém da tradução da palavra *sati* para o inglês, uma palavra da língua Pali¹⁸ com 2500

¹⁸ Pali é uma linguagem clássica litúrgica nativa ao subcontinente indiano. Disponível em: <https://www.britannica.com/topic/Pali-language> («tradução livre»)

anos, *sati* significa ensinamento primordial, estando conectada com memória, atenção e consciência (Lopes, 2017, p.3).

Segundo Lopes (2017, p.3), Jon Kabat-Zinn, um dos maiores defensores do *mindfulness*, define a prática como um processo psicológico que oferece uma determinada qualidade de atenção à experiência do momento presente, envolve aprender a dirigir a atenção para o que estamos a experienciar, à medida que essa experiência vai decorrendo, momento a momento, com mente aberta, curiosidade e aceitação. Quando estamos num estado de atenção consciente, conseguimos reduzir o stress, melhoramos o desempenho, obtemos discernimento na nossa própria mente e aumentamos o bem-estar.

A meditação *mindfulness*, requer um ambiente silencioso, uma posição confortável e uma atitude passiva e sem julgamento. O uso do controlo da respiração é a técnica mais comum a esta meditação. De acordo com Kabat-Zinn (referido por Dickson, 2018, p.28), existem 7 princípios fundamentais quando praticamos a meditação de *mindfulness*: **Não julgar** - de uma certa forma devemos ser imparciais ao que nos preocupa, não reagir de forma exagerada a experiências internas e externas; **Paciência** - considerar a paciência como uma forma de sabedoria, aceitar que as coisas vão surgir com o seu tempo; **Mente de principiante** - encarar as coisas e situações com uma mente aberta a novas possibilidades, que nos impeça de ficar preso a uma rotina; **Autoconfiança** - Desenvolver uma confiança básica em si próprio e os seus sentimentos, confiar na sua intuição mesmo que se cometam erros; **Não ser uma obrigação**: não deve ser considerado como um tratamento porque não estamos “bem”, mas sim como uma maneira de nos controlar e melhor como pessoa; **Aceitação** - ver as coisas como elas realmente são no presente, forçar as situações a serem da maneira que gostaríamos, apenas gera mais tensão; **Deixar ir**: não focar em a atenção em coisas ou acontecimentos de um modo exaustivo.

A meditação do *mindfulness* dá-nos tempo nas nossas vidas, criamos pausas fundamentais durante as rotinas diárias, em que suspendemos o julgamento e desencadeamos uma curiosidade natural sobre o funcionamento da mente, abordando nossa experiência com carinho e bondade para nós mesmos e para os outros.

Assim segundo Dickson (2018) o *mindfulness* e as práticas de meditação têm vindo a receber crescente atenção por parte da comunidade e a sua aplicação está a encontrar lugar em diversas áreas dando-lhe cada vez mais um cariz universal. Deste modo, se conseguirmos conjugar o *mindfulness* com a arquitetura podemos ter um meio de conseguir ajudar nesta problemática atual. Através de arquitetura do *mindfulness*, pode assim ajudar no bem-estar pessoal e da sociedade.

4.2 Arquitetura como Solução

Apesar de não aparentar ser um tema com a relevância devida no mundo da arquitetura, existem várias formas de o abordar. Através da consulta de diferentes autores, podemos compreender e entender pequenos detalhes e conceitos que tornam os espaços relevantes para o bem-estar, e idealizar uma arquitetura como solução para o problema.

A maneira como olhamos para o mundo é subjetiva, logo, não existe uma solução arquitetónica que responda às necessidades de todas as pessoas. Mesmo assim existem maneiras tangíveis de promover uma arquitetura com foco no bem-estar.

Dickson (2018), acredita que a arquitetura tem o poder de promover um senso de presença, forçando os seus utilizadores a prestarem atenção ao ambiente imediato ou simplesmente desaparecer em segundo plano para permitir que se abstraíam do quotidiano. Deste modo o lugar influencia emoções, que controlam nossas vidas e também podem afetar o comportamento.

4.2.1 Arquitetura do *mindfulness*

Segundo Dickson (2018), uma arquitetura focada no *mindfulness*, não se limita aos espaços destinados às necessidades da meditação, mas procura trabalhar todo o espaço arquitetónico com o intuito de criar um ambiente ideal para o indivíduo se sentir presente.

Esta nova ideia de arquitetura deve ter em conta certas características fundamentais ao nosso bem-estar, sendo um dos aspetos mais importantes para um espaço consciente o contacto com os elementos naturais (Dickson, 2018). Edward Wilson (referido em Dickson, 2018, p. 37) sugere que os seres humanos possuem uma tendência inata de procurar conexões com a natureza. Assim o aumento da presença da natureza pode de fato afetar o desenvolvimento da personalidade de um indivíduo como um todo.

A luz natural é uma das maiores influências para toda a arquitetura, pois é a sua presença, ou a falta dela, que pode alterar drasticamente a perceção de qualquer espaço. Para Dickson (2018), a luz serve como ativador e motivador da mente. Portanto, a luz torna-se essencial para criar um espaço com o foco que enfatizar um bem-estar pessoal. Por outro lado, a existência de zonas não iluminadas, quando mal trabalhadas, torna o espaço desconfortável e às vezes até aparentemente inseguro. Assim, sempre que possível, deve-se abrir o espaço permitindo criar um ambiente em equilíbrio com a luz natural. A arquitetura do *mindfulness* também deve considerar a temperatura e ventilação natural. De um modo geral, os espaços devem ter sombra para mitigar os ganhos solares e um fluxo de ar adequado que permita o controlo de calor (Dickson, 2018).

A privacidade também é um elemento essencial no cultivo de uma arquitetura consciente. De acordo com Dickson (2018), muitas pessoas num espaço geralmente criam um efeito antissocial. Assim, como o *mindfulness* é estar no presente de um modo pessoal e íntimo, é necessária a criação de espaços onde os seus utilizadores possam fazer uma pausa e ter um momento de privacidade que promova um momento de reflexão. Outro aspeto que se pode associar à questão da privacidade é a escala: se esta arquitetura procura a criação de pequenos espaços e evita a formação de multidões, ela deve ter uma noção de escala humana. O espaço de circulação geralmente determina o tamanho das multidões e as atividades que podem ser realizadas. Se um espaço é usado principalmente como meio de passagem para grandes multidões, a tendência é de seguir sem parar em vez de fazer uma pausa.

Uma outra maneira de olhar para a arquitetura do *mindfulness*, é através da arquitetura japonesa. O Japão manteve-se culturalmente restrito até à sua abertura com o mundo ocidental no final do século XIX, um fator que fez que se desenvolvesse de forma autónoma (Pedro Serrano em Tanazaki, 2008) . Desde há milhares de anos que o Japão assume como lema o equilíbrio entre mente e corpo na maioria das áreas. Através deste equilíbrio mostra-se como um povo extremamente perfeccionista, atento ao detalhe e com grande apreço pelas questões subjetivas e do inconsciente de modo a proporcionar um bem-estar em todas as áreas da vida. Assim, com um *mindfulness* diário, o Japão torna-se um exemplo de arquitetura do bem-estar.

Para a Dra. Yoko Kawai, professora na *Yale School of Architecture*, o *mindfulness* japonês tem como base a ligação entre corpo, mente e espaço. A nossa mente não assume uma forma física, mas o espaço como elemento físico tem a capacidade de influenciar através do corpo que serve de intermediário. O corpo não apenas vê o espaço, mas sente através de todos os sentidos, comunica essas sensações à mente e ao mesmo tempo a mente ganha uma perceção do espaço e transmite-a ao nosso corpo, através de descargas de hormonas.

Kawai (2018) diz que apesar de não haver provas científicas, existe uma ideia de como a nossa mente percebe o espaço quando nos encontramos num estado de *mindfulness*: é quando a fronteira entre o espaço e o corpo se torna “desfocada”. Quando atingimos este estado, a nossa mente consciente apresenta uma atividade quase nula, enquanto a nossa mente não consciente ou subconsciente atua em direção ao espaço físico, mas sem responder as sensações que o corpo tenta transmitir à mente. Assim a nossa mente consciente e o nosso corpo não intervêm no espaço e a fronteira entre corpo e espaço desaparece, criando uma sensação de pausa do mundo stressante em que vivemos.

Assim a base arquitetura nipónica relativa ao *mindfulness*, tem como foco tentar fazer desaparecer essa fronteira entre corpo e espaço. De um modo geral quando pensamos em espaços relacionados com meditação, relaxamento e bem-estar mental, muitas vezes os associamos à arquitetura tradicional japonesa com os seus jardins Zen.

Para Kawai (2018), a arquitetura japonesa desenvolveu conceitos base que nos ajudam a “desfocar” esta fronteira entre corpo e espaço de modo a atingir um estado de *mindfulness*. Existem 4 partes fundamentais a este desfocar de fronteiras:

4.2.1.1 *Yugen*

O primeiro conceito apresentado por Kawai (2018) é o *Yugen*, a arte de “não dizer, não mostrar”, devemos omitir certas partes, de modo a que a mente pense. Este conceito nasce de um clima tipicamente húmido, e de um relevo muito irregular que cria constantemente neblinas e nevoeiros. Estes nevoeiros têm um carácter de misticidade. De um certo ponto não nos deixam ver tudo, criam curiosidade em saber o que existe para lá desta barreira ténue. Ou seja, em vez de termos a mente a vaguear com os problemas da vida quotidiana, paramos e pensamos no presente. É um tema profundamente observado por Junichirō Tanizaki na sua obra *Elogio da Sombra*: “Não exagero muito ao afirmar que é de natureza mística, que tem até um toque zénico” Tanizaki (2008, p,40). O desconhecido de certa forma ativa a nossa mente de uma forma presente.

Ao nível arquitetónico, temos 2 formas de aplicar este conceito: através do trabalho com a luz e a sombra e através da vegetação.

Os diferentes graus de luz e sombra são um dos fundamentos da arquitetura japonesa. No Japão é impensável usar uma luz direta, uma luz focada e intensa provoca uma zona bem iluminada, mas na mesma medida vai criar uma zona sombria bastante escura. É através de uma luz não focada que conseguimos criar jogos de luz e sombra que dão origem a estes graus de luz e sombra Kawai (2018).

“De facto, a beleza de uma divisão japonesa, produzida unicamente por um jogo sobre o grau de opacidade da sombra, dispensa quaisquer acessórios” Tanizaki (2008, p,43).

Outro aspeto é o uso da vegetação. Segundo Kawai (2018) o uso de árvores para esconder parte da fachada de um edifício promove tanto a privacidade como exerce uma nova configuração ao alçado, despertando novamente um sentimento de curiosidade.



FIGURA 6. Yamadera, templo da montanha em Yamagata, Japão, misticidade através do nevoeiro. Aaron Bonneau.

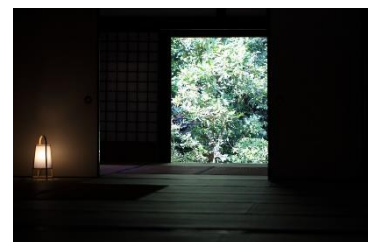


FIGURA 7. Divisão interior de uma casa japonesa, e iluminação do espaço. pxhere.

4.2.1.2 *Ma*

Outro conceito fundamental para Kawai (2018) é o conceito de *Ma*, usado em diversas áreas que têm como base a ideia de espaçamento ou pausa.

De um ponto de vista do *mindfulness*, sugere que façamos pausas. Ou seja, propõe quebrar a rotina do dia para ter um momento de presença no espaço.

De um ponto de vista arquitetónico, funciona da mesma maneira. A arquitetura japonesa aconselha o espaçamento e a pausa durante um percurso. Estas pausas permitem um momento de reflexão ao longo de um caminho em vez de apenas o percorrer sem lhe dedicarmos a necessária atenção. Estas pausas fazem-nos presente no espaço, permitem-nos perceber a nossa envolvente (Kawai, 2018). Temos como exemplo os caminhos pedonais por jardins tipicamente japoneses onde são despostas pedras de modo a que o seu utilizador tenha atenção ao caminho que está a fazer.

4.2.1.3 *Hashi*

Outro conceito apresentado por Kawai (2018) é o *Hashi*, que nos desfoca esta fronteira entre o espaço e o corpo, algo que divide dois espaços, mas que ao mesmo tempo os liga, ou seja, uma fronteira em movimento, um ponto intermédio. Ao nível arquitetónico temos o caso das típicas *Engawa*, varandas /alpendres (interiores e exteriores) que permitem criar um espaço entre o exterior e o interior. Também escadarias e pontes sugerem o mesmo conceito.



FIGURA 8. Esquema de um percurso sem pausas e de um percurso pausado.

Elaboração do autor.



FIGURA 9. Caminho por jardim de areia japonês, pausado pelo espaçamento entre pedras.

Designhaus.



FIGURA 10. *Engawa*, varanda tipicamente japonês, serve de espaço intermédio entre o interior e o exterior.

Matcha.

4.2.1.4 *Utsuroi*

O último aspeto apresentado por Kawai (2018) é o *Utsuroi*, uma mudança gradual e inevitável de um estado para o outro. Este conceito sugere que nada é “confiável” e tudo é efêmero e passageiro. *Utsuroi* é usado para descrever a mudança das estações, como o caso do desabrochar das flores nas cerejeiras no Japão.

Os espaços interiores japoneses são feitos para apreciar e enfatizar esta questão de mudanças e movimentos, daí o uso de muitas zonas intermédias. A movimentação por uma casa tradicional japonesa é algo de teatral. Deparamos-nos com pórticos, alpendres, e zonas prévias a cada principal divisão que funcionam quase como triagem de quem pode ou não entrar. É a movimentação por estas diversas zonas que nos leva ao estado de *mindfulness*.



FIGURA 11. Interior de casa tipicamente japonesa, zona prévia de acesso às divisões.
Flickr

Com isto percebemos que para conceber uma arquitetura de *mindfulness* não precisamos de componentes e estratégias ambiciosas. Por vezes a simplicidade das coisas faz com que nos referenciemos melhor no espaço e melhoremos o nosso bem-estar. Percebe-se que, para que haja uma arquitetura que consiga tocar o ser humano e mudar o seu estado, é necessário um equilíbrio fundamental. A arquitetura japonesa demonstra isso com um equilíbrio fundamental de conceitos e uma ligação fundamental com a natureza.

Assim, os elementos da arquitetura do *mindfulness* formam a base para um ambiente ideal, onde um indivíduo se sente presente e melhora seu estado de bem-estar. De acordo com Dickson (2018), se estes elementos forem abordados corretamente, os utilizadores do espaço estarão dispostos a prestar atenção ao presente. Em vez de procurar distrações por meio de conexões com a tecnologia, as pessoas começarão a avaliar o momento presente e, possivelmente, criarão uma relação com o espaço.

4.2.2 Bem-Estar através de Atmosferas

De um ponto de vista mais atual, podemos olhar para o tema das atmosferas na arquitetura como solução para o bem-estar. O tema das atmosferas é essencial para conseguir explorar a influência da arquitetura no ser humano, nomeadamente se a arquitetura pode ter influência no bem-estar. Esta temática de trabalho é pouco explorada em arquitetura visto que se trata de um tema extremamente complexo e ambíguo, e torna-se difícil encontrar uma definição concreta. Apesar de ser um tema pouco explorado, Peter Zumthor é um autor que o discute de uma forma clara através da sua obra.

4.2.2.1 Atmosferas

Segundo Frazão (2015), uma atmosfera arquitetónica, no seu entendimento mais básico, corresponde às qualidades sensoriais do espaço, ao que o espaço transmite para o mundo e para as pessoas, e não apenas pessoas com conhecimento arquitetónico. Ou seja, acontece quando uma obra arquitetónica nos transmite sentimentos, quase de uma forma inconsciente, que por sua vez influenciam o nosso bem-estar pessoal. Esta sensação transmitida para a pessoa é extremamente pessoal e subjetiva, assim uma atmosfera é algo que pode ser sentido e reconhecido, mas muito dificilmente assume uma definição fixa.

Zumthor, na sua obra *Atmospheres* (2006), afirma que existe uma qualidade arquitetónica “se uma obra falar connosco”, se de alguma maneira formos tocados pela obra, e esta sensação de conexão designa-se como atmosfera. Pode dizer-se que a atmosfera é a primeira impressão que nos é transmitida por um espaço. Apesar deste conceito de atmosfera ser muito intuitivo, o autor consegue encontrar certos instrumentos e ferramentas que dão alguns esclarecimentos sobre a sua criação (Frazão, 2015).

Segundo Frazão (2015), em arquitetura, uma atmosfera tem duas vertentes: a dimensão objetiva e a dimensão subjetiva. Na vertente objetiva temos os aspetos físicos e na vertente subjetiva temos a apropriação individual. Uma atmosfera é difícil de apreender e decodificar. A razão por que nos relacionamos mais com alguns locais do que outros é pessoal, complexa e misteriosa.

4.2.2.2 Vertente Objetiva - Aspetos Físicos

Peter Zumthor, na sua obra *Atmosferas*, apresenta nove elementos fundamentais para a criação de uma atmosfera. Estes nove pontos tornam-se uma maneira de explicar o conceito de atmosfera.

The Body of Architecture - O Corpo da Arquitetura - “the first and the greatest secret of architecture, that it collects different things in the world, different materials, and combines them to create a space like this. To me it’s a kind of anatomy we are talking about.” (Zumthor, 2006, p.23)

Para Zumthor (2006), a presença material das coisas é o fundamento da arquitetura, é necessário assumir a arquitetura como um corpo, ver a arquitetura de uma perspectiva quase anatómica, como se a estrutura de um edifício fosse um esqueleto, e um reboco ou pintura de uma pele se tratasse. Assim olhar para um edifício como um corpo cria intimidade, torna mais fácil conectar-nos com a arquitetura e perceber a atmosfera.

Material Compatibility - Compatibilidade dos Materiais - “Materials react with one another and have their radiance, so that the material composition gives rise to something unique. Material is endless.” (Zumthor, 2006, p.25)

No segundo ponto de Zumthor é sublinhada a importância dos materiais, pois a arquitetura sem materiais não existe e eles que nos dão uma imensa variedade nas obras arquitetónicas. Podemos ter 2 edifícios com os mesmos desenhos técnicos, mas, com acabamentos diferentes, vamos sentir 2 atmosferas totalmente diferentes.



FIGURA 12. De Meelfabriek, projeto de reabilitação de uma antiga fábrica de farinha em Amesterdão por P. Zumthor. Ideia de manter o aspeto da arquitetura industrializada dos anos 70. Fotografia de Monica Stuurop.

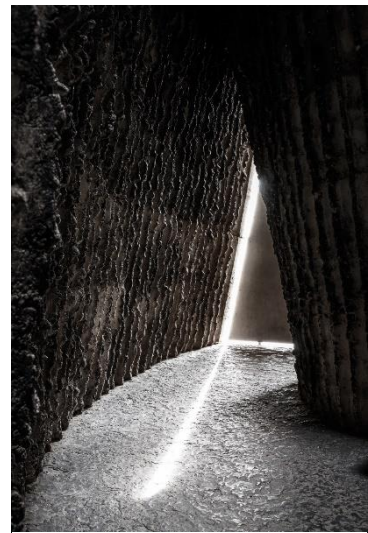


FIGURA 13. Contraste material entre o chão em chumbo derretido e as paredes em betão sem acabamento, interior da capela de campo Bruder Klaus, na Alemanha, por P. Zumthor (2007). Fotografia de Aldo Amoretti.



FIGURA 14. Termas de Vals de P. Zumthor, o som da água ecoa pelo interior do edifício. Fotografia de Hélène Binet.

The Sound of a Space - O Som do Espaço - “Interiors are like large instruments, collecting sound, amplifying it, transmitting it elsewhere. That has to do with the shape peculiar to each room and with the surface of materials they contain, and the way those materials have been applied”. (Zumthor, 2006, p.29)

Neste ponto é descrita a importância do som na arquitetura, e a maneira como o som no espaço é fundamental para uma atmosfera. O som são ondas que se propagam pelo ar que são refletidas e refratadas pelos elementos arquitetônicos, resultando num som único para cada espaço. O som do espaço depende muito dos materiais neles inseridos. Um soalho em madeira vai ter uma ressonância sonora no espaço diferente de um chão em pedra. O caminhar das pessoas por um soalho de madeira vai criar um som “macio” que nos remete para algo confortável ou suave. Um chão em pedra cria um som mais “cru”, “duro”. Tudo isto não significa que os soalhos em madeira sejam mais propícios à criação de uma atmosfera, mas que os materiais devem ser estudados e aplicados consoante o seu propósito. Relativamente ao som do espaço também devemos ter em atenção a escala das divisões e o modo como o som se reflete através de reverberação pela arquitetura.

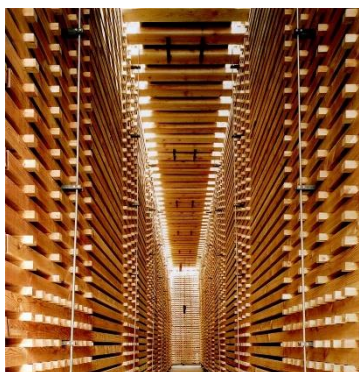


FIGURA 15. Pavilhão suíço para a EXPO de 2000 em Hanover, estrutura maioritariamente em madeira, transmite uma sensação de irradiar calor. Wikiarquitectura

The temperature of a Space - A Temperatura do Espaço - “I believe every building has a certain temperature. We used a great deal of wood when we built the Swiss Pavilion for the Hanover World Fair. And when it was hot outside the pavilion was as cool as a forest, and when it was cool the pavilion was warmer than it was outside, although it was open to the air.” (Zumthor, 2006, p.33)

Para Zumthor cada espaço tem a sua temperatura, mas não se trata de uma temperatura em graus Celcius, é uma sensação de temperatura inconsciente. São os materiais que nos criam estas sensações, cada um apresentando uma temperatura diferente, dependendo da sua composição, textura e cor. A madeira apresenta uma sensação de elemento quente enquanto a pedra e o aço apresentam-se frios.

Surrounding Objects - Os Objetos que nos rodeiam - “when I enter a building and the rooms where people live - friends, acquaintances, people I don’t know at all: I’m impressed by the things that people keep around them, in their flats or where they work. And sometimes, I don’t know if you’ve noticed that too, you find things come together in a very caring, loving way” (Zumthor, 2006, p.35)

Zumthor neste ponto escreve que quando entra numa casa fica surpreendido com os objetos que as pessoas mantem à sua volta, com as pequenas identificações pessoais através de objetos. São estes objetos que criam uma atmosfera, uma sensação de um espaço pessoal e de conforto. Zumthor afirma que gosta da ideia de que os seus edifícios tenham um futuro para além dele. O modo como os objetos nos rodeiam tem pouco a ver com a forma como o arquiteto planeia o espaço, e muito com a maneira como as pessoas se apropriam do espaço e o tornam pessoal. O edifício evolui para uma atmosfera íntima e pessoal para quem o utiliza através de pequenos objetos, lembranças e memórias.

Between Composure and Seduction - entre a Serenidade e Sedução - “It has to do with the way architecture involves movement. Architecture is also a temporal art.” (Zumthor, 2006, p.41)

Entre a serenidade e sedução é o ponto em que Zumthor associa a arquitetura à música, “uma arte temporal”, isto é, a arquitetura não consiste apenas nos elementos físicos como paredes, portas, janelas, etc., mas também nas pessoas que o usam. É a deslocação das pessoas pelo espaço arquitetónico que cria a atmosfera. A arquitetura que tem esse trabalho de conduzir as pessoas pelo espaço, como se de uma música se tratasse.

Este movimento também pode ser visto como uma paralaxe¹⁹, que cria uma ilusão de movimento do espaço em redor.



FIGURA 16. Peter Zumthor Home Studio 1986. Objetos pessoais de Zumthor. Designrulz



FIGURA 17. Termas de Vals de P. Zumthor, as movimentações pelo espaços (águas) fazem parte da arquitetura. Fotografia de Hélène Binet.

¹⁹ O fenómeno da paralaxe ocorre permanentemente quando nos movimentamos no espaço, estando na base da impressão de movimento das coisas em torno de nós quando nos movimentamos em torno delas, que ocorrem no espaço arquitetónico.



FIGURA 18. Adega domino de pingus em Espanha por P. Zumthor. Privacidade do interior da adega. Zumthor (2006, p46)

Tension between Interior and Exterior - Tensão entre Interior e Exterior - “Something else very special that fascinates me about architecture. A fantastic business, this. The way architecture takes a bit of the globe and constructs a tiny box of it. And suddenly there’s an interior and an exterior. Brilliant!” (Zumthor, 2006, p.45).

Ao criar um projeto, independentemente do local, vai existir sempre um interior e um exterior, mesmo que o projeto mostre o contrário. Esta distensão de espaços não precisa de ser entendida de uma forma literal, objetiva, mas sim como uma diferenciação entre um espaço interior como um espaço pessoal, íntimo e privado, e um espaço exterior como um espaço publico. Ou seja, a divisão do que é para mim e o que para os outros. Zumthor utiliza como comparação um castelo: “este é o local que eu vivo e a fachada é o que apresento ao mundo.” Esta divisão é fundamental para a criação de atmosferas visto que é vital existir um espaço só nosso.

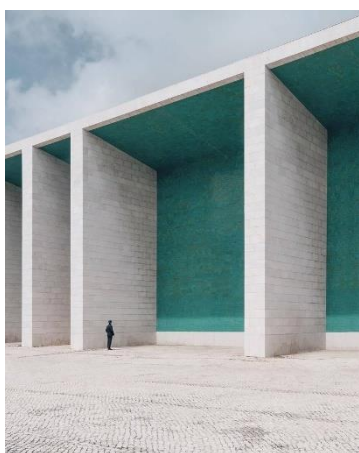


FIGURA 19. Pavilhão de Portugal para a EXPO de 1998 em Lisboa, escala entre a pessoa e o tamanho dos pórticos. Fotografia de Minh T.

Leves of Intimacy - Degraus / Escala da Intimidade - “It all has to do with proximity and distance. The classical architect would call it scale. But that sounds too academic - I mean something more bodily than scales and dimensions. It refers to various aspects - size, dimension, scale, the building’s mass by contrast with my own”(Zumthor, 2006, p.49).

Zumthor neste penúltimo ponto, descreve a escala da intimidade como uma comparação entre a escala da arquitetura e a do ser humano.

Zumthor apresenta como exemplo a Villa Rotonda de Palladio, um edifício de fachada imponente, com grandes colunas e frontão intimidatório, mas com o interior muito mais acolhedor e de escala muito mais humana.

Novamente, cada obra deve considerar a escala consoante o seu propósito, de modo a que o espaço arquitetónico tenha como principal utilizador o ser humano, e este, por sua vez cria intimidade com a atmosfera do espaço.

The light of Things - A Luz das Coisas - “Thinking about daylight and artificial light I have to admit that daylight, the light on things, is so moving to me that I feel almost a spiritual quality. When the sun comes up in the morning - which I always find so marvellous, absolutely fantastic the way it comes back every morning - and casts its light on things, it doesn’t feel as if it quite belongs in this world. I don’t understand light. It gives me the feeling there’s something beyond me, something beyond all understanding. And I am very glad, very grateful that there is such a thing.” (Zumthor, 2006, p.61)

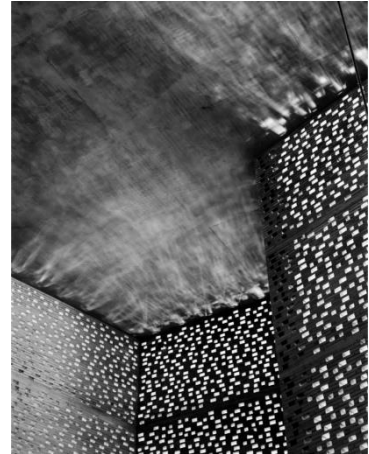


FIGURA 20. Museu Kolumba, Colonia, Alemanha por P. Zumthor. Fachada com tijolos em falta permite uma entrada de luz difusa no interior do museu. Fotografia de Hélène Binet.

Neste último ponto zumthor refere um ponto essencial a toda a arquitetura, e não só relativa questão das atmosferas. A luz é o fenómeno natural que nos possibilita apreciar a qualidade arquitetónica. A luz é tão essencial à vida como à arquitetura.

Assim Zumthor propõe usar a luz como uma massa modeladora do espaço, como de um elemento físico se tratasse. Através de aberturas, a luz consegue penetrar no espaço interior onde cria “caminhos de luz” que se movem e modificam o espaço conforme a altura do dia. Novamente, também é fundamental o uso dos materiais, pois são estes que trabalham com a luz. A luz artificial também deve ser trabalhada de forma conjugada com a fonte natural. E por fim também é de destacar que onde existe luz também vai existir sombra, e assim o trabalho com a sombra e os espaços não iluminados devem ser trabalhados com igual respeito.

Estes nove elementos apresentados por Zumthor permitem perceber o espaço de uma forma imediata e objetiva, possibilitando a compreensão da sua aptidão para criar uma atmosfera e, por sua vez, bem-estar. Falamos de coisas concretas sentidas pelo corpo, mesmo que inconscientemente. Para Frazão (2015) há ainda outros elementos que poderiam ser considerados como elementos que influenciam a atmosfera, elementos como a cor, forma, programa.

Para concluir Zumthor (2006) refere que para a criação de uma atmosfera é necessário que exista uma forma de conjugar todos os elementos de modo a criar harmonia no espaço. “E o mais belo é quando as coisas se encontram com elas, quando se harmonizam” (Zumthor, 2006, p.71).

4.2.2.3 Vertente Subjetiva - Apropriação da Atmosfera

Nesta vertente subjetiva é importante perceber a questão de como as atmosferas são absorvidas pelo ser humano. Segundo Frazão (2015), a forma como nos definimos no mundo está dependente, fundamentalmente, dos nossos sentidos. São os sentidos que funcionam como interpretadores da parte objetiva da atmosfera e a tornam subjetiva. A atmosfera, seja ela exterior ou interior, natural ou artificial, é absorvida por nós, influenciando a nossa forma de estar e, por sua vez, o nosso bem-estar.

Segundo Frazão (2015), a absorção não é feita pela visão focada, mas por uma visão periférica não focada, de uma forma inconsciente. Apesar de sentirmos o espaço através de todos os sentidos, a visão é aquela que tem maior importância ao presenciar um espaço pela primeira vez, mas não é o único que nos vai transmitir a sensação da atmosfera. Ela vai ser sentida pela conjugação de todos os sentidos, e, portanto, presenciada quando não estamos a olhar de forma direta.

Assim, pode dizer-se que a complexidade do espaço físico é absorvida a partir do nosso corpo, através de todos os nossos sentidos, resultando em impressões conscientes e inconscientes.

4.2.3 Arquitetura da Felicidade

Outro conceito que podemos associar com o bem-estar é a felicidade. Assim é importante fazer uma pequena nota do livro de Alain de Botton, *A Arquitetura da Felicidade* (2017), onde o autor discute como a arquitetura está relacionada com o bem-estar, tanto individualmente como socialmente, e como a arquitetura nos afeta na vida diária, mesmo que raramente nos seja perceptível.

Botton (2017) tenta restringir os aspetos da arquitetura que devem ser considerados ao criar experiências conscientes. Através de inúmeras suposições, de modo a tentar explicar a felicidade ou uma experiência positiva, elabora uma lista de “Virtudes dos Edifícios”, ou seja, dos aspetos fundamentais para uma arquitetura da felicidade.

Nesta lista de virtudes o primeiro ponto de Botton (2017) é “Ordem”, que representa “uma vitória sobre a natureza” (Botton, 2017, p.200). Segundo Botton a natureza nunca vai conseguir rivalizar com a ordem humana: uma rua é exemplo disso, a sua linearidade e coerência é sinónimo de ordem, algo que a natureza nunca conseguira replicar. O ser humano, como ser racional que é, tem uma admiração inconsciente pela ordem, que toca em pontos como a simetria, a repetição e a organização. O caos apresenta-se como uma ameaça natural para a maneira de como vivemos.



FIGURA 21. Biblioteca da academia Phillips Exeter 1965, por L. Kahn. Simetria e geometria o círculo inserido em um quadrado.

Fotografia de Xavier De Jauréguiberry.

A próxima virtude apresentada por Botton (2017) é o “Equilíbrio”: “A beleza é um resultado provável sempre que os arquitetos resolvem habilmente uma série de oposições, incluindo o velho e o novo, o natural e o que é feito pelo homem, o luxuoso e o modesto, assim como o masculino e o feminino” Botton (2017, p.219). É fundamental que exista um equilíbrio em todos os aspetos, mas para haver equilíbrio tem de existir dois opostos, quase da mesma forma que para termos harmonia tem de existir um caos controlado.



FIGURA 22. Edifícios de Escritórios de Zamora, Espanha 2012, A. Baeza. O contraste entre os materiais. Fotografia de Javier Callejas

A obra de Alberto Campo Baeza, os Edifícios de Escritórios em Zamora, ilustra esta ideia de equilíbrio entre opostos. Uma caixa de vidro leve dentro de uma muralha de pedra maciça.



FIGURA 23. Ponte Salginatobel, Suíça por Robert Maillart, 1929. Elegância pela forma subtil. Wikimedia

Uma das virtudes mais subjetivas apresentada por Botton (2017) é a “Elegância”. Botton (2017) questiona o que é a elegância e de onde surge: “até que ponto um certo tipo de beleza está ligado à nossa admiração pela resistência e por objetos feitos pelo homem capazes de suportar as forças destruidoras da vida como o calor, a gravidade ao vento”. (Botton 2017, p231)

De um modo geral a elegância é apresentada como algo simples e eficaz, assim esta definição sugere que uma obra estruturalmente forte, mas ao mesmo tempo de aparência simples e discreta se torna elegante pelo seu desenho.

Botton (2017) refere a ponte de Salginatobel, na Suíça, como um exemplo de elegância. A obra mostra-se graciosamente assente nos dois lados de um desfiladeiro imponente, uma estrutura simples de um arco e um tabuleiro. Isto mostra uma obra que esconde as forças que estão a ser exercidas para manter a ponte de pé através da simplicidade da forma. Isto sim, é elegância.



FIGURA 24. Bedford Square, Londres, Coerência nos edifícios resulta num sentimento de harmonia. Wikipedia.

Outra virtude para Botton (2017) é a “Coerência”. O design deve ocupar-se tanto com o relacionamento entre diferentes objetos e espaços como com o próprio objeto. O edifício nunca é isolado, nem no contexto geográfico, nem cultural ou histórico. A abordagem holística da arquitetura examina o edifício em várias escalas e interpretações, a fim de projetar totalmente a experiência desejada.

Neste ponto é fundamental perceber que a arquitetura não é constituída por elementos independentes que não tem relacionamento. A arquitetura é tanto sobre a relação entre os objetos e a envolvente como sobre cada objeto arquitetónico em si. Uma forma de perceber, isto é, quando temos uma rua e cada casa apresenta um estilo diferente Para Botton (2017, p.242) isso tem um “resultado perturbador” Outro aspeto a considerar é no próprio edifício: se não existir coerência entre dimensionamento, materiais e acabamentos, o edifício deixa de capaz de trazer um sentimento de felicidade. A harmonia estabelecida por relações coerentes estabelece o ambiente com um sentido de propósito, criando uma base para o bem-estar.

Em suma, *A Arquitetura da Felicidade* de Alain de Botton dita que uma boa arquitetura fornecerá recursos para o bem-estar, apesar da resposta emocional ao espaço físico depender do utilizador, das suas preferências e experiências pessoais. Botton (2017) afirma ainda que o fracasso dos arquitetos em criar ambientes agradáveis espelha nossa incapacidade de encontrar felicidade em outras áreas das nossas vidas. A arquitetura influencia diretamente o estado mental daqueles que a experimentam e deve ser tratada em conformidade.

4.2.4 A função do arquiteto

Para finalizar, é o arquiteto que tem o papel de servir como ferramenta para a criação do bem-estar.

Embora seja sempre de modo único que cada sujeito sente e vive o espaço, o arquiteto pode e deve criar oportunidades para que a apropriação se faça em determinadas direções. Para Frazão (2015), o arquiteto tem a possibilidade de criar ou moldar espaços que fazem eclodir comportamentos e atmosferas. E acrescenta que a arquitetura não funciona só como espaço cénico, mas também como motor de sensações e experiências que irão constituir a nossa realidade contribuir para a criação de um ambiente que oferece oportunidades para as pessoas fazerem as suas marcas e identificações pessoais.

É assim óbvio que o arquiteto, como principal responsável por esta forma de equilíbrio, tem nas mãos a possibilidade da criação de bem-estar.

“Antes de arquitecto, o arquitecto é homem, e homem que utiliza a sua profissão como um instrumento em benefício dos outros homens, da sociedade a que pertence”.²⁰

(Távora, 1996, p.74)

²⁰ TÁVORA, F. (1996) *Da organização do espaço* (3ª ed.). Porto: FAUP Publicações.

4.3 Conclusão

No âmbito deste capítulo foi feita uma reflexão sobre aquilo em que consiste uma arquitetura com o foco no bem-estar.

A problemática atual da falta de bem-estar e uma ansiedade generalizada na população, especialmente nos grandes centros urbanos, esta cada vez mais a afetar a sociedade. Posto isto, existem métodos que permitem contrariar este problema vivido pelas gerações atuais. Estes métodos atualmente passam especialmente por uma fuga à medicina tradicional e pela uma adoção e interiorização de uma visão preventiva da saúde holística de bem-estar. Através desta interiorização em novas medicinas alternativas e terapias, com um especial foco na meditação, tenta-se de certa forma trazer de volta um bem-estar às pessoas tão necessário nos dias de hoje.

Como foi identificado uma das alternativas que suscita maior curiosidade na sociedade é a ideia de *mindfulness*, ideia milenar mas implementada há poucos anos no mundo ocidental, que pode ser aplicado a diversas áreas, incluindo a arquitetura. *Mindfulness* passa pela atenção ao presente. Um foco pleno no momento presente. Um foco no presente que nos liberta de pensamentos que nos stressam e fatigam mentalmente e fisicamente.

Com isto coloca-se, neste capítulo, a questão fundamental a esta dissertação. de que modo a arquitetura pode funcionar em conjunção com estas novas ideias de *stress relief* (atenuador de stress) para promover uma visão holística de bem-estar.

Assim, com este capítulo, percebe-se que um dos maiores compensadores para o bem-estar é a ligação do ser humano com a natureza. O ser humano tem por norma uma atração pelo espaço natural, que de certa forma contribui para acalmar o stress. Esta via é tratada pela arquitetura tradicional japonesa, que tem por base uma visão holística entre corpo mente e espírito, e que para tal foca-se muito nesse equilíbrio entre natureza e arquitetura e ser humano. O efeito obtido através de pequenos conceitos intrinsecamente ligados a natureza e trazidos para o mundo da arquitetura, que promove o equilíbrio fundamental a vida.

Esta noção de promoção de bem-estar através da arquitetura é um tema profundamente dissecado por Peter Zumthor na sua obra *Atmosferas*. Zumthor descreve “atmosfera” como o que acontece quando uma obra arquitetónica nos transmite qualidades sensoriais de forma inconsciente.

Zumthor apresenta nove pontos chave que funcionam quase como um guia para a criação de uma atmosfera, que por sua vez leva a um bem-estar através da arquitetura. Apesar desta enumeração de aspetos de Zumthor, num tema tao complexo, a questão prende-se com o modo de como são absorvidas as atmosferas, visto que o espaço é percecionado de formas diferentes consoante diferentes indivíduos. Assim uma atmosfera existe quando a obra é absorvida de uma

forma indireta, não através da visão direta, mas sim da conjugação de todos os sentidos, levando-nos a esse bem-estar pessoal.

Por fim, este capítulo apresenta uma forma diferente de olhar para o bem-estar através da Arquitetura da Felicidade de Alain Botton. É assumido por Botton que uma arquitetura da felicidade está ligada a uma arquitetura do bem-estar. Tal como com Zumthor foram apresentados parâmetros que podem proporcionar uma arquitetura fundamentada em conceitos como o equilíbrio, coerência e subtileza.

Por fim percebe-se que as obras perdem esta potencialidade de promover o bem-estar se não forem devidamente pensadas estudadas e trabalhadas. Assim recai sobre o arquiteto esta função de promover um equilíbrio tão desejado entre a arquitetura e o bem-estar.

A arquitetura tem em si a capacidade de produzir estes ambientes impulsionadores e de estimular a postura individual do ser humano.

Capítulo V

5 Estudos de Casos

5.1 Introdução

Este capítulo tem como objetivo analisar obras arquitetônicas que de certa forma comprovem o que foi estudado no capítulo anterior. Deste modo serão formadas opiniões relativas a obras que se tornaram influentes no tema da ligação da arquitetura com o bem-estar.

Por sua vez estas obras serão tomadas como exemplos e referências fundamentais para o projeto prático, através dos seus conceitos e soluções construtivas. As obras apresentadas neste capítulo serão brevemente descritas e analisadas como exemplos para a promoção do bem-estar.

5.2 Termas de Vals - Peter Zumthor

Como criador de atmosferas Zumthor torna-se um dos arquitetos com maior impacto nesta promoção do bem-estar através da arquitetura.

Peter Zumthor ganhou o concurso em 1996 para a realização do novo edifício termal na aldeia de Vals, no Cantão Grisões. Construído sobre as únicas fontes termais da zona, este edifício é um hotel e spa que inspira uma experiência sensorial única²¹.

Peter Zumthor projetou o spa com a ideia de criar uma forma semelhante a uma caverna ou a uma pedreira escavada no terreno, com uma profunda ligação ao espaço natural. Os balneários termais ficam por baixo de uma cobertura verde parcialmente enterrada na encosta. O edifício é construído com a sobreposição de pedras extraídas localmente²².



FIGURA 25. Termas de Vals por P. Zumthor.
Fotografia de Cody Dailey

²¹ Archdaily. (2009). *The Therme Vals / Peter Zumthor*. Disponível em: <https://www.archdaily.com/13358/the-therme-vals>

²² Idem



FIGURA 26. Cobertura Verde, Termas de Vals. Architravel

As combinações de luz e sombra, de espaços abertos e fechados e de elementos lineares proporcionam uma experiência altamente sensorial e revitalizante. A organização da planta é informal (não linear) criando um espaço de circulação que permite que os seus utilizadores o utilizem de forma exploratória. “O espaço negativo projetado entre os blocos, é um espaço que conecta tudo enquanto flui por todo o edifício, criando um ritmo de pulsação pacífica. Movimentar-se neste espaço significa fazer descobertas. Caminhando como se estivesse na floresta. Todos procuram um caminho pessoal.” Peter Zumthor²³.

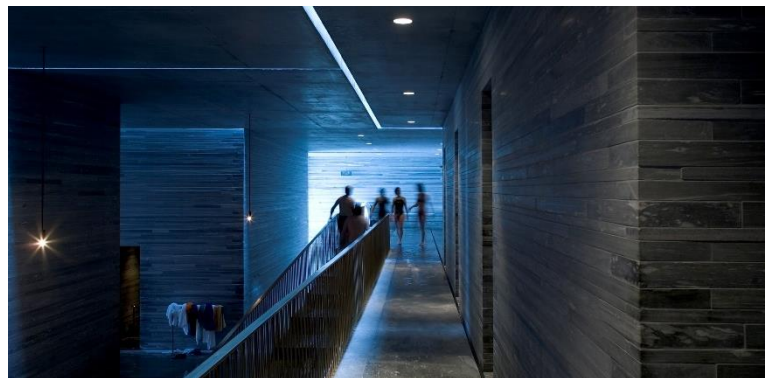


FIGURA 27. Interior Termas de Vals. Fotografia de Fernando Guerra

As qualidades místicas da pedra dentro da montanha, da luz e da sombra, os reflexos da luz na água ou no ar saturado de vapor, o prazer na acústica única da água num mundo de pedra, um sentimento de pedras quentes e pele nua, o ritual do banho, são estes pontos que guiaram o arquiteto ²⁴.

Em suma este projeto torna-se de extrema relevância para esta dissertação pelo aspeto da atmosfera criada através dos elementos arquitetónicos. Percebe-se que é uma conjunção holística dos elementos arquitetónicos que proporciona uma experiência digna de uma arquitetura promotora do bem-estar.

²³ Archdaily. (2009). *The Therme Vals / Peter Zumthor*. Disponível em: <https://www.archdaily.com/13358/the-therme-vals>

²⁴ Idem

5.3 Juvet Landscape Hotel - Jensen e Skodvin Architects

O Juvet Landscape Hotel (2008), projeto do atelier norueguês Jensen e Skodvin Architects (JSA), está localizado em Valldal, no noroeste da Noruega. É um hotel paisagístico que tem o intuito de promover a ligação com a natureza. Assim o conceito principal do projeto é a oportunidade de explorar paisagens deslumbrantes com uma intervenção mínima²⁵.



FIGURA 28. Juvet Landscape Hotel, intervenção mínima no local.

White Line Hotels

O Landscape Hotel distribui-se pela área de intervenção com pequenas casas individuais/ bungalows. Cada casa tem uma ou duas paredes totalmente construídas em vidro, de modo a criar um sentimento de “trazer a natureza até ao quarto”, maximizando o espaço dos pequenos bungalows. Através de uma orientação cuidadosa, cada bungalow tem uma paisagem única, sempre em mudança com a estação, o clima e a hora do dia. Com isto também nenhum bungalow está orientado em direção a outro, de modo a criar privacidade entre eles²⁶.

Os bungalows são construídos em madeira maciça, e cada um está pousado sobre um conjunto de barras de aço maciças perfuradas na rocha, procurando o mínimo impacto na implantação. Já os interiores são relativamente despidos para manter um certo grau de monotonia que contrasta com as complexas paisagens da natureza²⁷.



FIGURA 29. Juvet Landscape Hotel, Interior

Architectuul

²⁵Jensen & Skodvin. (sd). *Juvet landscape hotel - first phase*. Disponível em: <https://www.jsa.no/Juvet-landscape-hotel-first-phase>

²⁶ Idem

²⁷ Idem

Conservar o local é uma forma de respeitar o fato de que a natureza precede e sucede ao homem. Além disso, a observação atenta da topografia existente produz uma leitura onde a geometria da intervenção evidencia as irregularidades do sítio natural. Uma conexão sustentável é estabelecida entre a estrutura e o local²⁸.



FIGURA 30. Juvet Landscape Hotel, Ligação com a natureza. JSA.

É fundamental perceber que para criar uma arquitetura promotora do bem-estar é fundamental haver uma ligação com a natureza, e ao mesmo tempo saber construir sem destruir o local. A construção em palafitas torna-se uma das soluções construtivas mais simples e respeitadora o meio ambiente, assim como a utilização de materiais sustentáveis como a madeira. Este projeto torna-se assim um exemplo de como construir em espaço de natureza.

5.4 Kengo Kuma - Portland Japanese Garden

Recolhido nas colinas de Portland, Oregon (EUA), o Jardim Japonês de Portland é um parque que transporta os visitantes para as florestas do noroeste do Pacífico e para os jardins da Ásia Oriental. Este parque tranquilo, foi construído após a Segunda Guerra Mundial composto por 8 jardins, com bonsais, lagos de carpas Koi e paisagens rochosas Zen. Mas em 2017, foi inaugurada uma expansão, para acomodar o grande número de turistas que exploram o local todos os anos. Esta expansão foi encarregue ao atelier Kengo Kuma and Associates²⁹.



FIGURA 31. Jardim japonês de Portland.

Fotografia de Jeremy Bitterman

²⁸ Jensen & Skodvin. (sd). *Juvet landscape hotel - first phase*. Disponível em: <https://www.jsa.no/Juvet->

²⁹ Architizer, Inc. (2017). *Behind the Building: Portland Japanese Garden by Kengo Kuma*. Disponível em: <https://architizer.com/blog/practice/materials/portland-japanese-garden-kengo-kuma/>

A expansão e reabilitação do complexo previa 3 pavilhões: uma casa de aldeia, uma casa de jardim e uma casa de chá. O projeto previa ainda a deslocação da entrada principal do parque para o sopé da colina, onde um novo jardim aquático com lagoas em cascata pretende ajudar "na transição da cidade para a tranquilidade".³⁰

O maior e mais central edifício do complexo é o *Jordan Schnitzer Japanese Arts Learning Center*, que contém salas de aula, espaços para apresentações e galerias dedicadas à cultura japonesa. O edifício é envolvido por sarrafos/ripas de madeira verticais e cobertos por telhados em camadas que lembram pagodes. Antes destas ripas verticais, há paredes de vidro que abrem o espaço para o exterior, desfocando a linha entre o interior e o exterior. "Percetivelmente, o espaço do jardim passa pelos edifícios"³¹.



FIGURA 32. Jardim japonês de Portland, *Jordan Schnitzer Japanese Arts Learning Center*. Fotografia de Bruce Foster

A distinção entre interior e exterior é ainda mais desfocada por beirais de telhado profundos, típicos da arquitetura japonesa. A parte superior do edifício é coroada por uma cobertura inclinada de quatro águas verde que parece fundir-se com a folhagem circundante³².



FIGURA 33. Jardim japonês de Portland, Coberturas Verdes
Fotografia de Bruce Foster

³⁰ Architizer, Inc. (2017). *Behind the Building: Portland Japanese Garden by Kengo Kuma*. Disponível em: <https://architizer.com/blog/practice/materials/portland-japanese-garden-kengo-kuma/>

³¹ Idem

³² Idem

O cuidado do arquiteto em trabalhar a fachada é o mesmo em cuidar do interior dos edifícios. Os interiores são marcados pelo uso abundante de madeira, desde móveis até painéis de teto. A maioria dos espaços internos apresenta painéis acústicos de teto revestidos com folhas de bambu. A ligação de técnicas de construção modernas e tradicionais é evidente em todo o complexo.³³



FIGURA 34. Jardim japonês de Portland, Interior Biblioteca Vollum
Fotografia de Bruce Foster

O projeto também envolveu a criação de três novos jardins: um jardim de musgo na encosta, um terraço de bonsai e um jardim de flores de chá. O parque verdejante é considerado um dos jardins japoneses mais autênticos fora do Japão.³⁴

Kengo Kuma é um arquiteto moderno com fundamentos tradicionais, isto é, um arquiteto que cria uma arquitetura atual e moderna, mas sem nunca fugir aos costumes e tradições da arquitetura japonesa. Como é visto nesta obra o arquiteto usa conceitos práticos da arquitetura do *mindfulness*, típicos no Japão, que nos desfoam esta noção de fronteiras entre mente corpo e espaço, de uma forma natural e não forçada. A sustentabilidade dos materiais e a ligação plena com a natureza também são elementos fundamentais para o arquiteto conseguir criar uma obra promotora da bem-estar.

³³ Architizer, Inc. (2017). *Behind the Building: Portland Japanese Garden by Kengo Kuma*. Disponível em: <https://architizer.com/blog/practice/materials/portland-japanese-garden-kengo-kuma/>

³⁴ Idem

5.5 Hotel Rural Casa do Rio - Menos é Mais Architectos



FIGURA 35. Hotel Rural Casa do Rio. Fotografia de Francisco Vieira de Campos

O hotel rural do Côa é um projeto de agroturismo na região de Foz Côa. Inserido num vale íngreme em socacos e uma linha de água sazonal, são as principais condicionantes para a implantação da nova construção. Que por sua vez funciona com criador do conceito de projeto.³⁵



FIGURA 36. Hotel Rural Casa do Rio, vista lateral.

Fotografia de Francisco Vieira de Campos

O conceito do projeto passa pela ideia de “o sítio impõe as regras. As regras impõem deixar o vale “quase” intocável, de modo a preservar e privilegiar as paisagens locais. Assim nasce uma estrutura suspensa, apoiada somente em dois pontos garantem o impacto mínimo com o solo. O objeto arquitetónico procura aproximar-se ao conceito de “ponte”.

Os espaços exteriores, em forma de varandas e alpendres corridos garantem os acessos e as circulações, bem como, a proteção contra os raios solares e as intempéries. Por baixo, a suportar toda a construção em madeira, encontra-se um chassis metálico que se apoia em dois “pilares” que vencem o vão. Estes pilares, com espaço no interior, albergam todas as zonas técnicas e de serviços necessários.³⁶

³⁵ menos é mais architectos. (sd). *Construir sem tocar*. Disponível em: <http://menosemais.com/conteudo/casa-do-rio-2>

³⁶ Idem



FIGURA 37. Hotel Rural Casa do Rio, varanda exterior traseira.
Fotografia de Francisco Vieira de Campos

Este projeto apresenta semelhanças a topografia do local de intervenção desta dissertação. Assim este projeto funciona como exemplo de solução construtiva de como podemos integrar os edifícios pretendidos para o projeto em um espaço semelhante.

5.6 Conclusão

Após a análise destas quatro obras, adquiriu-se informação fundamental para a realização da componente prática desta dissertação.

Em suma através destas obras percebemos o cuidado que deve haver ao construir em espaço de natureza, de modo a preservar e não destruir. Compreendemos a importância dos materiais desde a sustentabilidade à relevância que tem na criação de uma atmosfera propícia ao bem-estar. Ao promover um local deve-se manter viva a cultural e tipologias locais, nomeadamente através do uso dos materiais locais. E ao construir em espaço de natureza é essencial considerar o local como influenciador do projeto.

Fundamentalmente, foram compreendidos os principais conceitos e maneiras de como podemos projetar com o intuito de criar uma boa arquitetura promotora do bem-estar e respeitadora pelo espaço de natureza.

Capítulo VI

6 Projeto de turismo de bem-estar em Oleiros

6.1 Introdução

Após a finalização do enquadramento teórico desta dissertação e retiradas as conclusões relativamente ao turismo e arquitetura de bem-estar que se consideram fundamentais para projetar um empreendimento turístico, é altura de iniciar a componente prática. Este capítulo foca-se no desenvolvimento de um projeto de arquitetura desde o seu planeamento a grande escala (1:2000), até à pormenorização de detalhes arquitetónicos importantes à escala 1:10.

Em primeiro lugar elabora-se o enquadramento e contextualização da região de Oleiros, em seguida faz-se uma análise específica da área de intervenção e para concluir apresenta-se o projeto final, incluindo a memória descritiva e justificativa, com os devidos desenhos técnicos em anexo.

6.2 Enquadramento e Contextualização da região de Oleiros

O concelho de Oleiros está integrado na Região Centro e na sub-região do Pinhal Interior Sul, pertencente ao distrito de Castelo Branco e fazendo fronteira com os concelhos de Pampilhosa da Serra, do Fundão, de Castelo Branco, da Sertão e de Proença-a-Nova (INE, 2013, p.13).

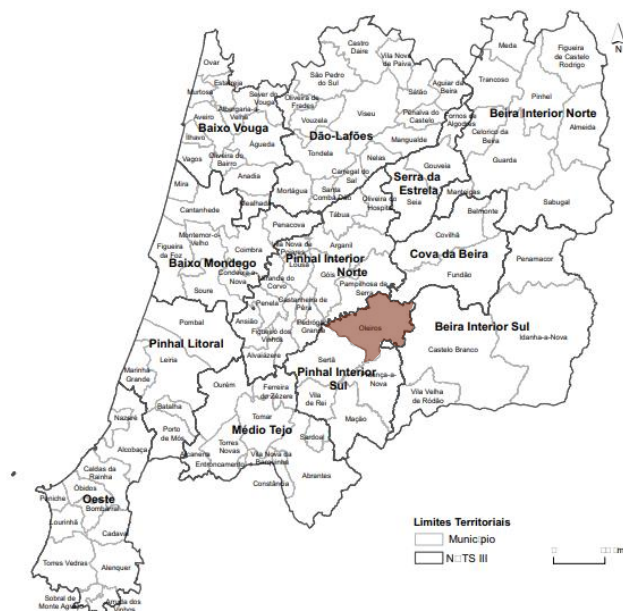


FIGURA 38. Divisão Territorial da Região Centro
INE (2013, p. 13)

O concelho de Oleiros ocupa uma área de, aproximadamente, 471 Km², sendo constituído por 10 freguesias: Álvaro, Oleiros - Amieira, Cambas, Estreito - Vilar Barroco, Isna, Madeirã, Mosteiro, Orvalho, Sarnadas de S. Simão e Sobral. Apesar de ser sede de concelho, Oleiros é uma pequena vila portuguesa com menos de 2 000 habitantes que foge a intensidade urbana.

6.2.1 Recursos naturais

Oleiros é marcado por uma topografia rigorosa, uma vegetação abundante, e está repleta de recursos hidrográficos. Trata-se assim de um ponto de panorâmicas únicas na região centro de Portugal.³⁷



FIGURA 39. Serra do Moradal
Freguesia Estreito - Vilar Barroso

É uma região maioritariamente montanhosa em que as principais são as de Alvelos, do Moradal e da Lontreira. Do ponto de vista geológico, a região possui uma grande uniformidade, sendo constituída essencialmente por xistos.³⁸

Do ponto de vista hidrográfico, o concelho é caracterizado por uma grande riqueza natural que abarca quedas de água, pequenas ribeiras e a grandiosidade do rio Zêzere que define o limite do concelho a norte, assim como a Ribeira de Oleiros que delimita a vila de Oleiros a sul. O rio Zêzere cria uma riqueza paisagística de valor único, através dos seus meandros e encostas sinuosas, e torna-se um importante elemento para o conselho.³⁹



FIGURA 40. Meandros do rio Zêzere
Refúgios do Pinhal

³⁷ Município de Oleiros. (sd). Disponível em: <https://www.cm-oleiros.pt/>

³⁸ Idem

³⁹ Idem

A vegetação que atualmente se pode encontrar no concelho, é constituída principalmente por pinheiros, que têm de imenso valor económico para a região, tanto pela madeira como pela resina e pelos seus derivados. Além dos pinhais e eucaliptais que ocupam grande percentagem da área florestal, a flora da zona de Oleiros é muito caracterizada por arbustos ou árvores de pequeno porte, dos quais se pode destacar a carqueja, urze ou o sargaço amarelo. É ainda de destacar o azereiro, uma árvore em vias de extinção, que apresenta em Oleiros a maior mancha da Europa⁴⁰.

As comunidades faunísticas presentes no concelho são comuns às da região centro de Portugal. Os animais de pequeno porte que existem na zona são as cobras-de-água viperinas, as lebres, os texugos e os mustelídeos (mamíferos carnívoros, da família da doninha). Também o javali, o rato-de-água e a lontra são comuns na zona. É importante destacar a variedade da comunidade de aves na região, os guarda-rios, o rouxinol-bravo, a galinha-de-água, o pombo-torcaz, a gralha-preta, a cegonha-branca, a perdiz, a cotovia entre outros. As zonas escarpadas, na vizinhança de vales fluviais e de albufeiras, devido à sua inacessibilidade, promovem o aparecimento de grandes espécies de aves de rapinas. Já em zonas de pequenas grutas e cavernas são frequentes as colónias de morcegos⁴¹.

6.2.2 Atividades turísticas da região

As principais vertentes turísticas da zona relacionam-se fundamentalmente com o turismo de natureza. Existe uma grande variedade de percursos pedestres, de atividades de aventura, e de turismo paisagístico

Na serra do Moradal localizada no Estreito, zona nordeste do concelho de Oleiros encontra-se o Trilho Internacional dos Apalaches, considerado o maior e mais antigo trilho pedestre do mundo. A grande Rota Muradal-Pangeia é um percurso pedestre que enaltece a montanha quartzítica do Muradal e evoca o supercontinente Pangeia, que existiu até há 200 milhões de anos, e do qual esta região do Maciço Ibérico fez parte⁴².

⁴⁰ Município de Oleiros. (sd). Disponível em: <https://www.cm-oleiros.pt/>

⁴¹ Idem

⁴² Estreito - Vilar Barroco. (sd). Trilho dos Apalaches. Disponível em: <http://jf-estreitovilarbarroco.pt/serra-do-muradal-2/percursos-e-rotas-trilho-dos-apalaches-gr38-pr40lr/>



FIGURA 41. Trilho Internacional dos Apalaches

Freguesia Estreito - Vilar Barroso

Devido à topografia acentuada, gera-se naturalmente, pontos de vistas panorâmicos, e é de destacar a existência de vários miradouros naturais e artificiais. Entre os principais está o Miradouro do Zebro, um local emblemático situado em plena serra do Muradal, que é um espaço de magníficas e deslumbrantes panorâmicas sobre a envolvente da serra de cristas quartzíticas, onde impera uma densa vegetação rasteira. A cerca de 660 metros de altitude, deste local desfruta-se de uma magnífica vista panorâmica sobre diversas povoações do Concelho de Oleiros e outros concelhos limítrofes, tendo como horizonte a Serra da Estrela.⁴³

Outra vertente é o turismo de aventura na serra do Muradal, que é caracterizada pelas suas grandes paredes verticais de rocha quartzítica, extremamente favoráveis a prática de desportos de aventura, nomeadamente a escalada.⁴⁴

Ainda no concelho existem várias praias fluviais, que são uma mais valia para o turismo na região, apesar de este ser sazonal. Destas podem-se destacar 2, a praia fluvial de Açude Pinto, dentro da localidade de Oleiros, a praia fluvial de Cambas e Álvaro, banhada pelo rio Zêzere. Nesta área é ainda usual a prática de pesca e de outros desportos náuticos.⁴⁵

⁴³ Município de Oleiros. (sd). Disponível em: <https://www.cm-oleiros.pt/>

⁴⁴ Idem

⁴⁵ Idem

6.2.3 Património Cultural e Arquitetónico

Apesar de Oleiros ter uma riqueza natural incontestável, também possui um património cultural e arquitetónico.

O principal destaque vai para a aldeia de Álvaro. É uma das “aldeias brancas” da Rede das Aldeias do Xisto, localizada ao longo de uma crista montanhosa, de forma linear, que detém uma localização privilegiada marcada pela riqueza paisagística vincada pelas sinuosas encostas que se estendem ao longo do Rio Zêzere.⁴⁶



FIGURA 42. Aldeia de Álvaro

Aldeias de Xisto

Oleiros possui várias igrejas e capelas, que desempenham funções de culto, testemunhos de uma religiosidade que se mantém há alguns séculos. Existem nesta região edifícios seculares e majestosos templos. A comprovar este facto, está a existência nesta vila de um conjunto de imóveis classificados, são eles a Igreja Matriz e a Igreja da Misericórdia, e a Capela de Nossa Senhora Mãe dos Homens, classificada como Imóvel de Valor Concelhio.⁴⁷

Neste ponto do património arquitetónico de oleiros é importante fazer uma referência à futura obra de Siza Vieira para enaltecer o património natural da região. O arquiteto português Álvaro Siza Vieira vai assinar o projeto de requalificação do Miradouro do Zebro, em Oleiros, que vai incluir também uma ponte suspensa que irá ligar os concelhos de Oleiros, Pampilhosa da Serra e Fundão.⁴⁸

⁴⁶ Aldeias de Xisto. (sd). Álvaro. Disponível em: <https://aldeiasdoxisto.pt/aldeia/alvaro>

⁴⁷ Município de Oleiros. (sd). Disponível em: <https://www.cm-oleiros.pt/>

⁴⁸ Notícias de Coimbra. (2020, janeiro 7). Oleiros lança concurso para projeto de Siza Vieira para o Miradouro do Zebro. Disponível em: <https://www.noticiasdecoimbra.pt/oleiros-lanca-concurso-para-projeto-de-siza-vieira-para-o-miradouro-do-zebro/>

6.3 Objetivos do projeto

O principal objetivo desta proposta de intervenção na natureza é a criação de um empreendimento turístico que visa a utilização do espaço de natureza como fonte do bem-estar. Propõem-se então a criação de um *eco-resort*, um espaço turístico que tenha o mínimo de impacto no local de intervenção. Esta proposta, contempla a conceção de um espaço que oferece a possibilidade de descanso e relaxamento das componentes físicas e mentais, através de atividades e orientações baseadas nos princípios da natureza, pode incluir atividades ativas e exercícios ligeiros, desporto de aventura, assim como diferentes tipos de meditações, e que provam os produtos e as tradições da região.

A proposta de intervenção pretende oferecer diferentes tipos de espaços e infraestruturas com diferentes qualidades, ou seja, o projeto antevê a criação de infraestruturas que se apoiam nas dimensões fundamentais do bem-estar, como foi visto no capítulo III.

De um ponto de vista mais objetivo o projeto prevê a criação de diversas infraestruturas que correspondem a diferentes níveis e qualidades de atividades (turísticas), desde terapias com base na natureza como a meditação, *mindfulness* ou o *yoga*, entre outros, até pontos de relaxamento modernos como spa e sauna e ginásio.

O projeto também prevê a criação de uma zona de hospedagem na natureza, o restauro de uma antiga casa de habitação e a replantação da área florestal que foi devastada pelos incêndios de 2017.

De sublinhar que um dos pontos essenciais é projetar com o intuito de preservar e de não destruir, fazendo uso de recursos locais e de materiais sustentáveis.

Deste modo, como o trabalho adota a temática do bem-estar é importante que o projeto assuma de uma forma simples uma arquitetura que seja promotora do bem-estar pessoal, com base nos conhecimentos já apresentados na componente teórica desta dissertação.

6.4 Local de Intervenção e Enquadramento Geral

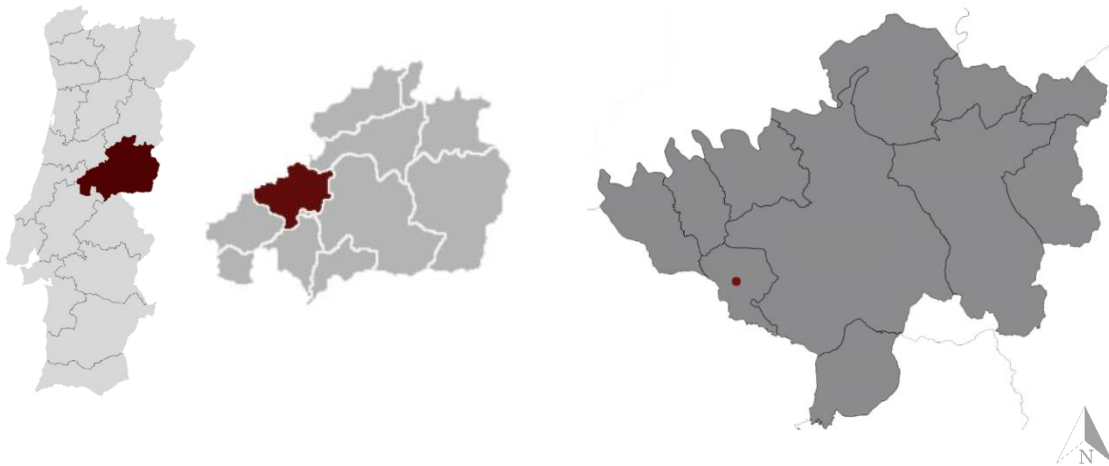


FIGURA 43. Localização Geográfica do local de intervenção - Portugal, Castelo Branco, Oleiros, Mosteiro. Elaboração do autor

A intervenção localiza-se no Pinhal Interior Sul uma sub-região da beira baixa pertencente à freguesia de Mosteiro no concelho de Oleiros no distrito de Castelo Branco. O terreno pertence a localidade do Vale da Cerejeira, que por sua vez está inserida no vale. O local encontra-se a cerca de 9 km da vila de Oleiros e a 19 km da vila da Sertã. A área de intervenção faz fronteira em grande parte com zonas florestais ou terrenos agrícolas, com a exceção da fronteira norte que é caracterizada por um elemento de intervenção humana, a estrada nacional número 238.

O local é isolado das áreas urbanas mais próximas, e é, portanto, confortável para uma proposta do bem-estar.

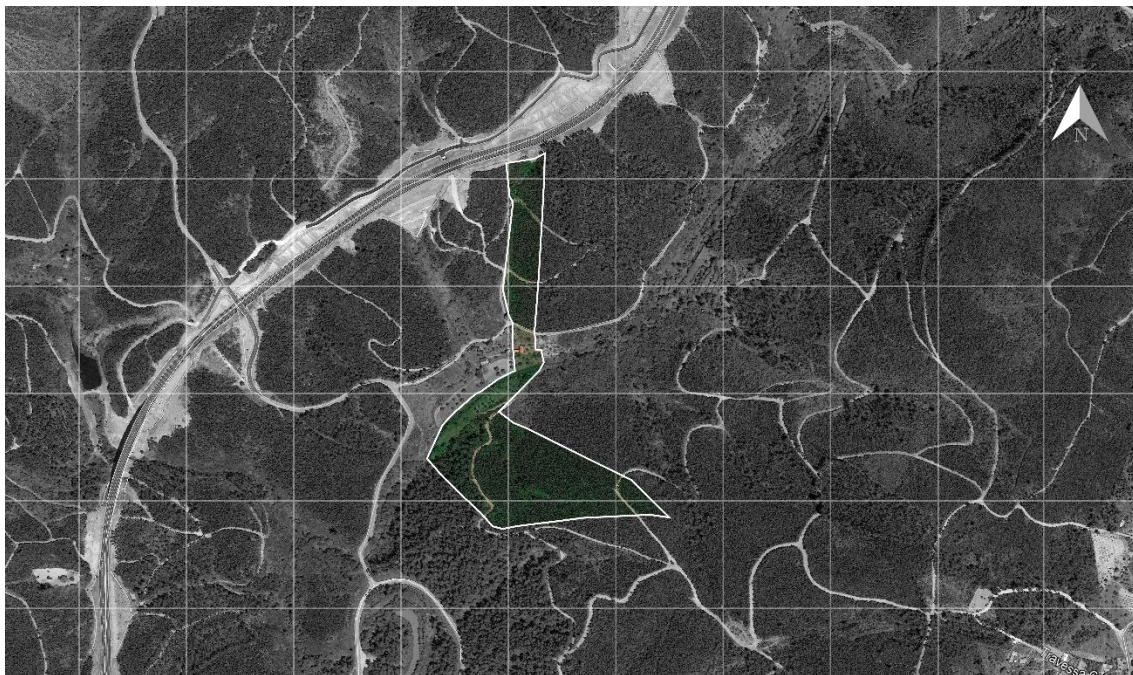


FIGURA 44. Delimitação da área de intervenção. (escala gráfica, grelha 200 m). Elaboração do autor

6.4.1 Análise da área de intervenção



FIGURA 45. Local de intervenção. Elaboração do autor

O sítio, outrora verdejante, perdeu a sua área florestal nos incêndios de 2017. Sendo uma zona maioritariamente florestal, apresenta uma área de intervenção de 48 149 m². Caracteriza-se por duas encostas opostas inseridas num vale em que passa uma pequena ribeira. Assim, o sítio pode ser dividido, por este elemento natural, em duas zonas: encosta a norte (Zona A) e encosta a sul (Zona B). A zona é maioritariamente composta por xistos e o terreno tem como pré-existência construída apenas uma antiga casa de habitação atualmente devoluta. O clima é típico do interior, com os seus extremos, húmido e gélido no inverno, e seco e quente no verão. São também frequente as neblinas matinais, que dão uma um ambiente místico ao local. A topografia é acidentada, e para além do vale principal existem vales e depressões secundárias.

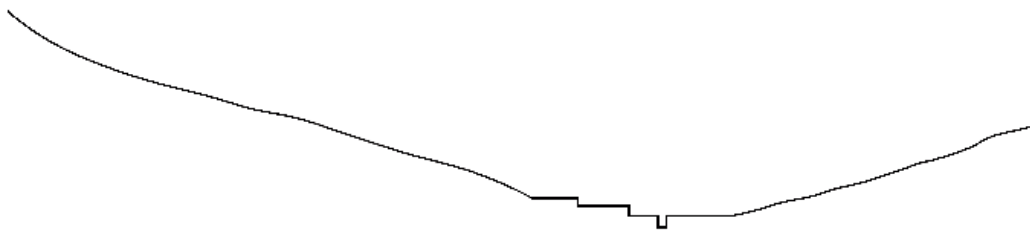


FIGURA 46. Corte esquemático da área de intervenção. Elaboração do autor

6.4.1.1 Zona A



A zona (A) é estreita e alongada, orientada por um eixo norte sul, e apresenta um declive moderadamente íngreme e constante ao longo desse eixo. Esta encosta virada a Sul privilegia uma boa exposição solar ao longo do dia, e a visão para as paisagens da envolvente.

Esta zona é delimitada a Norte pela EN 238, a Este e Oeste faz fronteira com terrenos florestais, e a Sul é delimitada pela ribeira que liga com a restante área de intervenção.

A única infraestrutura existente é uma antiga casa de habitação.

A casa de habitação a intervir é uma simples habitação em xisto com uma cobertura de 2 águas, com um anexo em ruínas e um antigo telheiro (FIG. 48-51). Esta antiga habitação tem o seu acesso por uma estrada de terra batida que funciona como a principal forma de aceder a Zona (A). Ainda a sul da habitação existem alguns muros em socacos que vão até a ribeira.

FIGURA 47. Área de intervenção - Zona A. Elaboração do autor.



FIGURA 48. Casa do local de intervenção -1. Fotografia do autor



FIGURA 49. Casa do local de intervenção -2. Fotografia do autor



FIGURA 50. Casa do local de intervenção -3. Fotografia do autor



FIGURA 51. Casa do local de intervenção -4. Fotografia do autor

6.4.1.2 Zona B

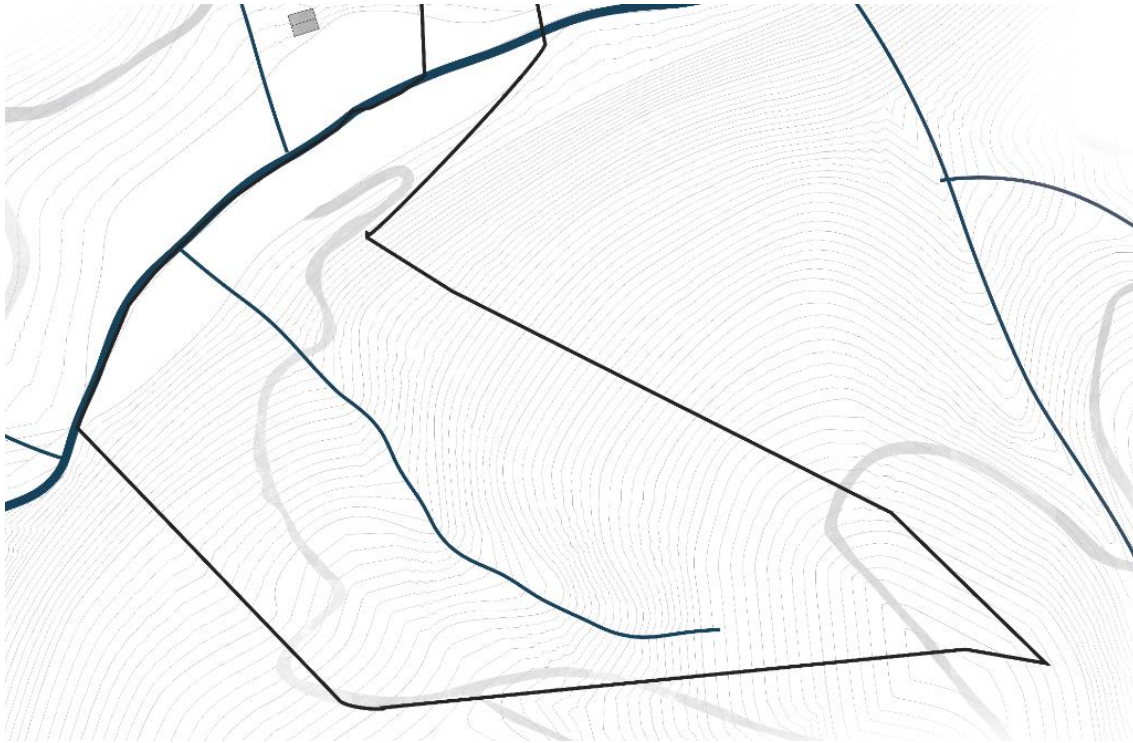


FIGURA 52. Área de intervenção - Zona B. Elaboração do autor.

A zona B tem a forma de um losango e é composto por uma área de encosta não tão inclinada como a zona A, e sobe desde o planalto que faz fronteira com a ribeira a norte até ao topo da colina a sudeste. A meio do terreno existe uma depressão na encosta que ocasiona num curso de água sazonal.

Apresenta uma exposição solar fraca iluminação ao nascer do dia, mas uma boa orientação para o pôr do sol, que revela paisagens muito bonitas. Esta encosta é mais abrigada do forte sol de verão, típico da região.

Por fim, o local tem acesso automóvel na zona mais alta por uma estrada de terra batida.

6.5 Memória descritiva e justificativa

6.5.1 Ideias e Conceitos

Como foi visto na componente teórica da dissertação, existem dois tipos de bem-estar: o bem-estar relativo ao turismo, que tem o seu fundamento numa visão holística das dimensões do bem-estar (física, mental, espiritual, emocional, social e ambiental); e o bem-estar da arquitetura, que é aquele que a arquitetura nos transmite. Percebe-se que ambas as ideias de bem-estar têm uma visão de ligação com a natureza, ou seja, a ligação com a natureza é essencial à criação do bem-estar.

Posto isto, o conceito principal do projeto passa pela ligação da arquitetura com a natureza, e por sua vez com uma arquitetura que respeite o espaço natural. Para encontrar essa ligação com a natureza, o projeto pretende utilizar elementos naturais como os cursos de água, o declive natural do terreno e as paisagens naturais da envolvente, como meio de organização e fundamento da proposta.

Isto é, usar os cursos de água como modelo para as ligações entre blocos: a maneira como o elemento da água interage com a topografia torna-se um conceito para projetar os passadiços. Nestes riachos é comum existirem muros que os acompanham ou que se relacionem perpendicularmente com eles, às vezes até criando pequenas barragens. Assim estes muros funcionam como conceito para o posicionamento dos volumes no terreno.

Outro conceito fundamental para a proposta é a ideia de preservar, e não destruir, o espaço. Assim procura-se uma imagem de leveza para os volumes, quando possível destacando-os do solo.

Ao nível formal os volumes terão uma configuração simples, já que, como foi visto anteriormente, são estas as formas em que o ser humano se sente mais confortável. Procura-se utilizar formas, volumetrias e posicionamentos de vãos, que façam justiça as paisagens.

E por fim, ao nível construtivo, privilegia-se a utilização de materiais locais, nomeadamente o xisto e a madeira.

6.5.2 Programa e Distribuição Funcional

6.5.2.1 Proposta

O programa proposto para este projeto divide-se em vários elementos, cada um com uma função específica para o projeto, com base nas dimensões do bem-estar anteriormente referidas. Apesar de cada bloco ter uma função diferente, é fundamental existir coerência entre eles, tal como foi explicado por Alain Botton, ao mesmo tempo que cada um deve apresentar uma atmosfera diferente.

A proposta apresenta duas vertentes: acomodar os utentes numa zona de hospedagem, e apresentar equipamentos e atividades promotoras do bem-estar. Assim, vai dividir-se em duas zonas: a zona A como zona de hospedagem e receção dos utentes e a Zona B onde estarão instalados os principais equipamentos da atividade turística do bem-estar. Esta divisão das funções, permite que o empreendimento turístico funcione também em regime de *one-day-visitors*, sem que estes perturbem a paz das pessoas hospedadas na zona de descanso.

As principais elementos e espaços do projeto são:

- 1 - Zona de Hospedagem (10 bungalows, 5 T0 e 5 T1);
 - 2 - Casa Principal, reabilitação do edifício, (serviços administrativos e receção e habitação do proprietário);
 - 3 - Bloco de Refeições e Ponte;
 - 4 - Zona de jardim e piscina;
 - 5 - Bloco de Spa;
 - 6 - Zona de meditação;
 - 7 - Bloco de Yoga;
 - 8 - Bloco de Workshops;
- Estruturas em madeira.



FIGURA 53. Proposta - Implantação. Elaboração do autor.

6.5.2.2 Zona A

O acesso principal a zona A é feito por uma estrada de terra batida que leva a uma zona de estacionamento em espinha com 13 lugares entre a casa principal e o a zona de bungalows. A zona A tem o foco no descanso e repouso, e é onde se localiza a área de hospedagem, composta por 10 bungalows 5 de tipologia T0 e 5 de tipologia T1 e é nesta zona que será feita a reabilitação da casa existente. A casa tem como funções acomodar o alojamento do proprietário do empreendimento e os serviços de receção e de administração. Nesta zona serão feitas as cargas e descargas para o bloco de refeições que une as duas partes do terreno.

As circulações exteriores entre os diversos bungalows serão feitas através de um sistema de passadiços pedonais em madeira.

A área entre os bungalows será replantada com árvores autóctones de modo a revitalizar o local, outrora verde, e permitir aplicar o conceito do *mindfulness* da arquitetura, *Yugen*, que procura o mistério através da vegetação, e que pode facilitar a introspecção pessoal. A floresta tem ainda como função individualizar as envolventes de cada bungalow.

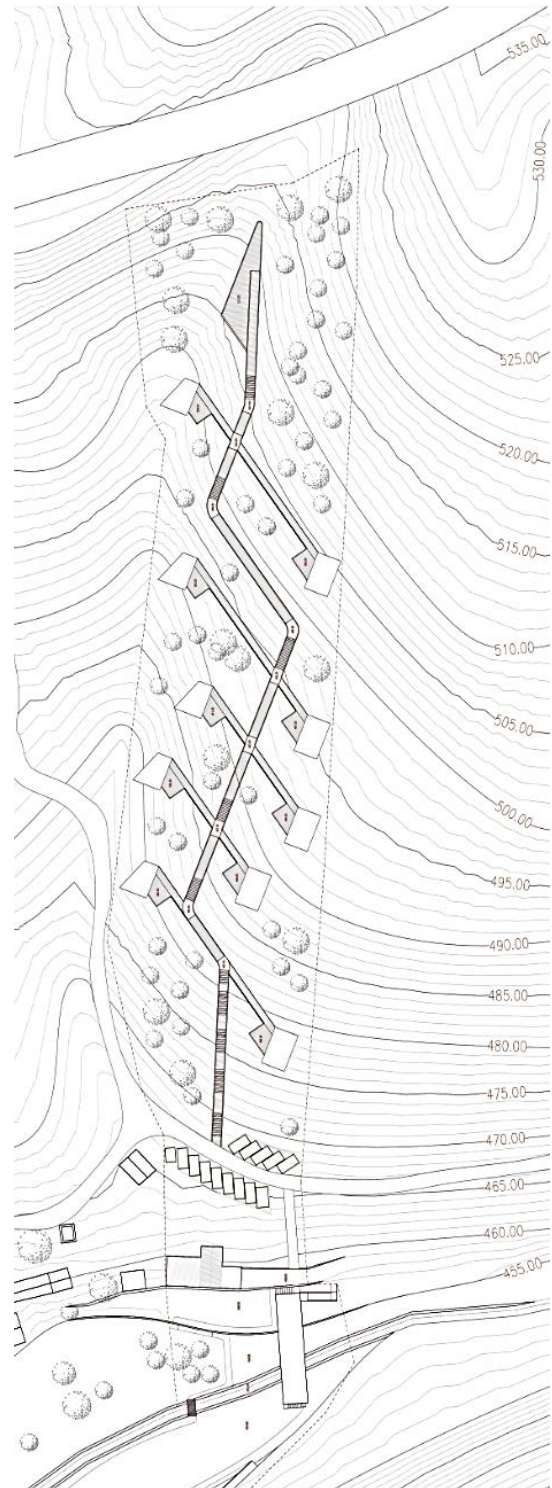


FIGURA 54. Proposta de Implantação - Zona A.
Elaboração do autor.

6.5.2.3 Casa Principal (Reabilitação)



FIGURA 55. Proposta de reabilitação da casa principal - Render. Elaboração do autor.

A reabilitação desta antiga casa passa pela reconstrução e ampliação do edifício. Pretende-se manter esta arquitetura vernacular local e simultaneamente revitalizá-la para os dias de hoje. Esta unidade arquitetónica albergará duas funções: um espaço de receção e administração para o empreendimento turístico (piso térreo) e um espaço de habitação para o proprietário (piso 1).

A ampliação prevista do espaço inclui 2 aspetos mais concretos: o fecho do antigo telheiro de modo a acomodar uma zona de *lounge* / sala de estar para os utentes do empreendimento, e a subida das coberturas de modo a que estas se encontrem a mesma altura, conferindo maior elegância e coerência aos alçados. Os antigos anexos em ruínas serão reedificados de modo a acomodar os serviços de receção no piso térreo e funcionar como terraço do espaço do proprietário. Esta ampliação contempla o reposicionamento ou ampliação de alguns vãos, visto que esta habitação era caracterizada por vãos pequenos. Ainda é prevista a requalificação do espaço interior desde os acabamentos até à alteração de pés-direitos.

O volume tem o seu principal e único acesso por um caminho em macadame que liga a estrada de terra batida a um pequeno espaço de planalto que funciona como distribuidor de acessos para a casa e para as cotas inferiores da zona A, que por sua vez fazem a ligação com o bloco de refeições/ponte.

O programa proposto para esta unidade é:

Piso Térreo - Serviços De Recepção E Administrativos

1. Instalações sanitárias de serviço	4,25 m ²
2. Arquivo	3,60 m ²
3. Escritório da direção / BackOffice	9,2 m ²
4. Zona de recepção	6,32 m ²
5. Lounge / <i>openspace</i> / zona de estar	44,97 m ²

Piso 1 - Habitação (Estúdio) Do Proprietário

1. Instalações sanitárias	4,25 m ²
2. Zona de Cozinha	3,60 m ²
3. Zona de Quarto e Sala (T0)	9,2 m ²
4. Terraço exterior	6,32 m ²

A organização da planta procura a simplicidade de modo a não criar espaços com formas estranhas para o ser humano. Esta ideia de “caixa forte” com paredes exteriores grossas que funcionam como estrutura permite que o espaço interior ganhe uma dignidade serena.

O sistema construtivo passa por requalificar as paredes de xisto existentes com o seu interior rebocado. Enquanto as novas construções de paredes não estruturais será em alvenaria de tijolo simples, também estas rebocadas. As coberturas também serão requalificadas, ficando o volume principal com uma cobertura de 2 águas, enquanto a zona do telheiro vai ser aumentada a cobertura de 1 água.

Os acabamentos previstos para este volume estão em linha com as preocupações expressas nesta dissertação, e contemplam uso do material típico da região nas fachadas, o xisto. Já os interiores, no piso térreo, serão rebocados a cor branca (CIN MATE D785), com pavimentos em grés porcelânico técnico (REVIGRES, AYFON GRAFITE) nas zonas de acesso público como *lounge*, corredores e zona de entrada. Este pavimento foi escolhido pela sua cor escura que contrasta com as cores claras das paredes e tetos e permite assim um controlo da reflexão da iluminação natural no interior. A zonas administrativas no piso térreo serão em soalho de madeira de carvalho, que, para além da “temperatura” que dá ao espaço, permite um maior controlo sonoro nas zonas de trabalho. Já as instalações sanitárias de ambos os pisos serão em grés porcelânico técnico (REVIGRES, SLATE MULTICOLOR).

Os tetos serão de dois tipos diferentes: no *openspace* será de madeira com a estrutura à vista, correspondendo à ideia de “corpo da arquitetura”, tema usado por Zumthor, e nos outros espaços será em gesso cartonado de cor branca creme (CIN MATE D785). Tal como o piso térreo a ideia repete-se no piso 1 com um teto em painéis de carvalho com vigas em madeira maciça.

No piso 1 a materialidade será igual à do piso inferior, com paredes em reboco branco, teto em madeira com estrutura à vista e chão em soalho de madeira.

Os vãos da fachada serão compostos por um aro de aço que funciona com moldura para janelas e portas, promovendo um remate mais limpo entre os envidraçados e a irregularidade da pedra, as janelas serão simples de abrir com uma caixilharia em madeira. Ainda na zona do *lounge*, existe uma janela de topo que se contrapõe os envidraçados da fachada principal, permitindo a ideia fuga de luz pelo espaço. Por fim, as portas serão em madeira de carvalho, em consonância com a preocupação em trabalhar com os materiais mais sustentáveis.



FIGURA 56. Interior (*openspace*) do piso térreo - Render. Elaboração do autor.

6.5.2.4 Zona de Bungalows



FIGURA 57. Bungalows - Render. Elaboração do autor.

O acesso à zona de hospedagem é feito por um sistema de passadiços de madeira em forma de árvore com um troço central principal de 2,5 metros de largura, com guarda corpos de ambos os lados, que se ramifica em troços de 1,8 metros, com guardas em apenas um lado, que levam a cada deck exterior de cada bungalow.

Este sistema de passadiços tem início na estrada de terra batida e conclusão no ponto mais alto da encosta, com um miradouro triangular que se abre para a paisagem. O troço principal funciona como uma jornada, tal como o conceito do *minfulness* japonês *Ma*, pois apesar de ser o caminho mais curto entre A e B, obriga a fazer pausas, a levar tempo a fazer as coisas. Assim, os passadiços principais com as suas rampas, escadarias e patamares de descanso, é uma metáfora deste conceito japonês e procura ligação com o elemento natural da água pela forma como desce a encosta.

Existem duas tipologias de bungalows: 5 bungalows T0 e 5 bungalows T1. Os dois tipos distinguem-se pela sua volumetria, apesar de ambos apresentarem uma configuração com base no trapézio, que evoca um projetor para a paisagem. Os T0 apresentam uma volumetria trapezoidal horizontal que expande o quarto para a natureza e para as paisagens, enquanto os T1, com uma volumetria trapezoidal vertical, estreita e individualiza a exposição do quarto para a natureza, ao mesmo tempo que oca mais na envolvente próxima.

Ambas as tipologias dos bungalows são estruturas autoportantes assentes num deck de madeira. Este deck estará assente num sistema de *pilotis* de madeira, de modo a manter a prevalência na natureza.

Definiu-se uma orientação homogénea para os bungalows, mas eles poderão ser rodados independentemente na altura da sua construção, se assim for desejado. Esta orientação foi escolhida por ser a que melhor aproveita o sol e as vistas, ao mesmo tempo que individualiza o espaço, visto que nenhum bloco se projeta no próximo.

Desde modo o programa proposto para cada bungalow são os seguintes:

Bungalows Tipo A (T0)

1. Deck Exterior	21,95 m ²
2. Zona de sala e quarto	21,97 m ²
3. Instalações sanitárias	5,21 m ²
4. Varanda privada	8,67 m ²

Ao entrar nos bungalows Tipo A somos recebidos por um corredor de luz um vão envidraçado oposto a porta. O armário / roupeiro faz a divisão do espaço entra a zona de cozinha e a zona da cama e sala, que termina com uma pequena varanda coberta que ajuda a proteger da incidência direta do sol. Esta varanda funciona como um espaço intermédio no momento de “trazer a natureza para o quarto”, com base no conceito de *Hashi*, unindo o interior com o exterior. Nas traseiras no volume estão as instalações sanitárias e os devidos espaços técnicos de infraestruturas (água e eletricidade).

Bungalows Tipo B (T1)

1. Deck exterior	21,25 m ²
2. Sala	21,77 m ²
3. Quarto	10,88 m ²
4. Instalações sanitárias	5,76 m ²
5. Varanda privada	7,65 m ²

Nos bungalows de tipo B somos recebidos com a mesma ideia de corredor de luz, que nos dá a sensação de não entrarmos numa construção humana, mas sim de continuarmos no espaço natural. O quarto tem um carácter simples, com um envidraçado igual ao do corredor de luz, novamente focando na ideia dos jogos de luz e sombra e de trazer a natureza para o quarto. Na instalação sanitária esta ideia de corredor de luz para exterior é repetida.

A organização da planta é semelhante à da outra tipologia, com um armário roupeiro que divide o espaço de cozinha do espaço de sala. Na zona de sala existe ainda um sofá cama que permite acomodar mais pessoas, caso seja necessário.

O sistema construtivo de ambos os bungalows passam pela construção em madeira desde a estrutura ao forro das principais paredes.

Os acabamentos propostos são iguais para ambos, com o acabamento exterior da fachada em tábuas de madeira modificada de cor escura (ZWART HOUT, TAKAMATSU -DOUGLAS). Este tipo de madeira é mais resistente às condições climáticas da região e, de certa forma, a cor escura tira protagonismo ao volume conferindo um carácter discreto à intervenção do ser humano.

Nos acabamentos interiores, propõe-se painéis carvalho para as paredes e soalho em carvalho para o chão, e gesso cartonado de cor branca (CIN MATE D785) para o tecto. O teto branco proporciona uma pausa na materialidade da madeira.

A escolha desta qualidade de madeira parte dos princípios enumerados por Zumthor, como a temperatura, a sonoridade, a tensão entre interior e exterior, o contraste da cor do material, e ao mesmo tempo a coerência material. O aspeto rígido de uma madeira escura sem acabamento contrasta com os painéis polidos de cor clara do carvalho e permite ao espaço interior um carácter acolhedor. Já as instalações sanitárias serão revestidas em grés porcelânico (REVIGRES, SLATE MULTICOLOR) com teto branco.



FIGURA 58. Interior do bungalow tipo B - Render. Elaboração do autor.

6.5.2.5 Bloco De Refeições / Ponte



FIGURA 59. Bloco de refeições e ponte - Render. Elaboração do autor.

Pousado nas duas margens da ribeira, este bloco cumpre dois objetivos: servir como espaço onde possam ser servidas refeições, e fazer a ligação entre as duas zonas do projeto. Assim, para além de albergar uma função do programa, o edifício serve de local de passagem.

Este volume retangular estreito, apresenta-se como um tabuleiro de ponte em madeira, assente em dois blocos de xisto, perseguindo a ideia de leveza. A ponte mostra o seu tramo central vazio, com envidraçados para ambos os lados, de modo a criar um impacto visual mínimo com o elemento da ribeira. Esta superfície em vidro, orientada no eixo este-oeste, permite a visão para a paisagem, limitada pelo vale, mas embelezada pela iluminação natural do sol.

O edifício segue também duas ideias do *mindfulness*: a ideia de *Ma*, já que para lá da passagem este bloco oferece um momento de pausa no percurso, e o conceito de *Hashi*, que contempla a união de dois espaços diferentes através de um espaço intermédio.

O edifício de restauração implanta-se perpendicularmente aos muros de xisto que acompanham a casa principal, e o seu acesso principal é feito através de uma escadaria em pedra de xisto ou de uma rampa que desce 2 metros até à cota de soleira da ponte.

Esta unidade arquitetónica é acompanhada por uma zona de socacos relvada. A oeste do bloco, na margem norte, encontramos 2 socacos com 2 metros de desnível entre eles. Esta área de relvado pode servir tanto para espaço de esplanada como para percurso alternativo de atravessamento da linha de água, através de um caminho em macadame com uma rampa entre os socacos e uma pequena ponte em madeira do estilo do passadiço.

O programa proposto para este bloco é o seguinte:

1. Sala de refeições	70,99 m ²
2. Cozinha	10,42 m ²
a. Zona de confeção	
b. Zona de empratamento	
c. Estação de lavagem	
3. Câmara Frigorífica (Frio)	1,42 m ²
4. Despensa (Quente)	1,98 m ²
5. Instalações Sanitárias de serviço	1,90 m ²
6. Zona de Staff	
a. Entrada Staff e cargas e descargas	
7. Instalações sanitárias masculina	9,71 m ²
8. Instalações sanitárias feminina	9,71 m ²
9. Passadiço / Ponte exterior	

A distribuição funcional do programa divide-se em 3 partes. Há 2 zonas de “caixa forte”, ou de pilares da ponte, que vão acomodar, a norte, a zona de cozinha, e, a sul, a zona de instalações sanitárias. No meio destes dois blocos existe uma caixa de vidro que corresponde à sala de refeições, e que permite uma visão franca para o exterior. Do lado oeste existe um passadiço exterior que possibilita a passagem sem interferir com a zona de restauração. Este passadiço termina numa escada cujo desenho procura não perturbar a forma simples do volume retangular.

O sistema construtivo para este volume consiste em dois blocos de betão forrados a pedra de xisto, que sustentam um “chassis metálico” que irá suportar a estrutura de madeira da sala de refeições. A sala de refeições é composta por pilares e vigas em madeira, mantendo a ideia do “corpo da arquitetura” com a estrutura a vista, que sustentam tanto as paredes de vidro como a cobertura em madeira. A cobertura tenta criar uma testa mínima de modo a dar elegância e leveza ao bloco.

A materialidade proposta segue os princípios anteriormente demonstrados com o uso do xisto para a fachada e o contraste entre a pedra e o vidro, procurando um jogo de opacidades materiais e um efeito de transição entre os espaços de cada margem.

Os interiores são em painéis de carvalho e estrutura de madeira à vista, à exceção da cozinha e zonas de serviço, em que as paredes são rebocadas a cor branca, com pavimentos técnicos em microcimento e tetos falsos de modo a acomodar todas as tubagens necessárias à zona da cozinha. Já as instalações sanitárias repetem a materialidade das instalações dos outros blocos, com o seu pavimento e revestimento de paredes em grés porcelânico técnico (REVIGRES, SLATE MULTICOLOR).

6.5.2.6 Zona B



FIGURA 60. Proposta de Implantação - Zona B. Elaboração do autor.

A zona B tem vai acomodar os diversos blocos relativos a esta atividade turística, cada um oferecendo uma temática diferente (física, espiritual e mental / intelectual).

O acesso à zona B poderá ser feito de duas formas: uma, pedonal, pela zona baixa do terreno (através do bloco da ponte ou da pequena ponte), dedicado as pessoas que estão hospedadas no eco-resort, e outra pela parte mais alta, por uma estrada de terra batida que conduz a uma zona de estacionamento descoberto em espinha com 15 lugares. Nesta parte mais alta do terreno existe um pequeno miradouro que se torna uma nota introdutória do projeto para os *one-day-visitors*.

A zona mais baixa da zona B é caracterizada por um planalto que acompanha o curso da ribeira. Neste sítio estão integrados um jardim com uma área relvada que permite criar uma zona de convívio ao ar livre. Ainda nesta zona prevê-se uma piscina exterior que será apoiada pelo bloco de spa. Também é na zona de planalto, à cota 455.00, que têm início dois percursos pela zona, um através de um passadiço central, possibilitando uma movimentação mais direta até ao topo do terreno, e outra por um caminho sinuoso em macadame que oferece uma jornada pelos diferentes volumes da zona, seguindo o conceito de *Ma*, cada um correspondente a uma dimensão do bem-estar.

Este caminho em macadame inicia-se no bloco de spa, que representa o nível de atividade mais intensa e a dimensão física do bem-estar. Em seguida sobe até ao bloco de yoga, que representa

uma intensidade intermédia de atividade, que se foca na dimensão da espiritualidade do bem-estar. Existe ainda uma pequena zona de floresta entre o bloco de spa e yoga, com estrados de madeira para meditação individual, considerando assim o aspeto da individualidade e da introspeção pessoal. O percurso continua até ao bloco dedicado aos workshops, com o foco na dimensão mental ou intelectual do bem-estar, representativo da intensidade de atividade menor.

Conforme a intensidade de atividade vai diminuindo com o ganho de cota altimétrica no terreno, os volumes vão também ganhando destaque em relação ao solo. Assim, o bloco de spa encontra-se totalmente assente no terreno e ligeiramente subterrado, o bloco de yoga ergue-se parcialmente do solo e o bloco de workshops está totalmente elevado.

Nesta zona há ainda que destacar o pequeno curso de água sazonal que a divide em dois, ficando um lado mais privado e introspetivo e outro mais público. No lado mais público a intervenção será mínima, deixando espaço natural à apropriação das pessoas. É este riacho que vai ditar o posicionamento dos volumes no terreno, mantendo a ideia de ligação com a natureza através da perpendicularidade dos muros de xisto ao curso de água.

6.5.2.7 Bloco De Spa, Piscina e Jardim



FIGURA 61. Bloco de spa - Render. Elaboração do autor.

Continuando o percurso vindo da zona A pelo bloco da ponte, deparamo-nos com um planalto que acompanha o curso da ribeira, e que divide as duas zonas do terreno. Para esta zona é proposta uma ampla área relvada, que cria um espaço de convivência ao ar livre. Há ainda a juntar a este jardim uma piscina exterior que se torna um agregado do bloco de spa.

O bloco de spa é um volume retangular simples em xisto com um dos cantos ligeiramente enterrado, simbolizando esta ideia de peso conforme o nível de atividade. O volume é posicionado no terreno de forma paralela ao curso de água, remetendo para a ideia de que o volume é como um muro de xisto que acompanha o curso de água.

O edifício tem apenas uma entrada principal, pelo seu alçado norte, a que se acede por um caminho de macadame vindo da zona de jardim e da piscina. Nas traseiras do deste volume inicia-se o percurso sinuoso em macadame de uma forma discreta.

Assim o bloco de spa centra-se no aspeto da atividade física, e nele têm lugar as seguintes funções:

1. Zona de receção	8,03 m ²
2. BackOffice	6,78 m ²
3. Ginásio	63,57 m ²
4. Balneários + vestiários e I.S. masculino	30 .07 m ²
5. Balneários + vestiários e I.S. feminino	30,00 m ²
6. Arrumações	3,51 m ²
7. Sala de massagens 1	12,67 m ²
8. Sala de massagens 2	13,50 m ²
9. Sala de apoia ao bloco	17,23 m ²
10. Spa	195,16 m ²
a. Sauna	
b. Banho turco	
c. Zona de resfriamento	
d. Zona de repouso	
e. Cabines de duche verticais	
f. Tanque de mergulho	
g. Cubas para banhos de pés	
h. Piscina interior	

A zona de entrada do bloco é demarcada por uma zona de receção e pelos elementos administrativos e zonas técnicas. A distribuição funcional da planta é feita em duas zonas. A zona a oeste, de spa, tem todas as componentes para o trabalho terapêutico com a água. Pretende oferecer diversas terapias com o foco na saúde pela água, desde uma piscina interativa com jatos de água, cabines de duchas verticais, cubas para banhos de pés, tanque de mergulho, sauna e banho turco e assim como uma zona de resfriamento seguida de uma zona de descanso. O uso de terapias com base no elemento natural da água são fundamentais ao bem-estar.

Nesta zona ainda existe um pequeno ginásio, com janelas no alçado principal. No lado oposto do bloco estão as zonas de balneários, que funcionam também como zona de apoio para a piscina exterior, e existem ainda duas pequenas salas para massagens e uma sala multifacetada que pode ser adaptada consoante as necessidades do bloco.

O sistema construtivo proposto é simples, com paredes de betão forradas a pedra de xisto pelo exterior, e pontualmente pelo interior na zona de spa, ginásio e salas de massagens. A ideia do corpo da arquitetura é mantida neste bloco, mas aplicada de forma diferente. Anteriormente tínhamos uma estrutura à vista pelo interior, mas neste caso temos a estrutura a vista pelo exterior, com um sistema de pilares embutidos nas paredes de xisto que sustenta a aparente

fina cobertura de madeira. Este sistema de pilares de madeira embutidos na pedra cria uma fachada ritmada na qual aparecem os envidraçados quando necessários.

Ao nível de acabamentos interiores o bloco de spa apresenta todos os tetos em gesso cartonado de cor branca (CIN MATE D785). Na zona de spa as paredes variam entre o xisto natural e o reboco simples, criando este contraste material, este padrão é repetido no ginásio e salas de massagens. As restantes áreas têm as paredes rebocadas de cor branca, à exceção dos balneários que serão revestidos com grés porcelânico (REVIGRES, SLATE MULTICOLOR). Os pavimentos propostos para as zonas molhadas como o spa e os balneários são em grés porcelânico (REVIGRES, SLATE MULTICOLOR). O ginásio terá um pavimento borracha reciclada, os restantes pavimentos serão novamente em soalho de madeira.

Os vãos envidraçados propostos para esta volume vão desde a cota de soleira até à cobertura, procurando exprimir uma ideia de quebra neste muro contínuo de xisto ritmado pelos pilares de madeira.

6.5.2.8 Bloco de yoga e zona de meditação



FIGURA 62. Bloco de yoga - Render. Elaboração do autor.

Continuando o caminho em macadame que tem o seu início na traseira do bloco de spa, chegamos a uma zona intermédia entre o spa e o bloco de yoga, a zona de meditação, que é apenas acessível por este caminho pedonal. Esta zona é caracterizada por 4 estrados de madeira para uso individual de meditação, e procura ser uma zona de floresta de modo a ligar-se com o espaço natural e criar uma fuga às construções humanas. Cada estrado em madeira tratada tem uma área de implantação de 5x3 m e está ligeiramente elevado do solo, seguindo a ideia de respeito pelo meio ambiente, mas ao mesmo tempo de ligação com o mesmo. Esta área funciona como um anexo do bloco de yoga.

A seguir à zona de meditação, o bloco de yoga apresenta-se como um volume retangular, assente nos dois lados do pequeno curso de água sazonal. Este bloco representa o trabalho de uma dimensão intercalada com a dimensão espiritual através do yoga e apresenta um nível de intensidade médio, o que justifica o facto do edifício estar parcialmente elevado o solo.

O volume retangular está posicionado por cima do curso de água sazonal de forma perpendicular a este, como se de uma barragem tratasse. Este volume é ainda suportado por um conjunto de pilares no alçado principal que fazem a transmissão de forças até ao solo.

O edifício apresenta uma envolvente exterior em planalto que permite a utilização do espaço em conjunção com as atividades relativas ao yoga. Neste espaço existe também uma pequena ponte em estilo de passadiço que atravessa o curso de água.

O programa proposto para este bloco de yoga é o seguinte:

1. <i>Openspace</i> /lounge	22,78 m ²
2. Recepção	6,64 m ²
a. BackOffice	5,78 m ²
3. <i>Honesty bar</i>	6,32 m ²
a. Despensa	5,50 m ²
4. Balneários +vestiários e I.S. masculina	24,30 m ²
5. Balneários +vestiários e I.S. feminina	24,30 m ²
6. Arrumos	4,72 m ²
7. Sala de descanso	24,30 m ²
8. Sala de yoga	106,61 m ²

A distribuição funcional do programa organiza-se por um volume em galeria com as funções no lado interior do bloco. Esta relação com a galeria permite que a parede cortina de vidro crie uma iluminação constante e regular no corredor, assim como na sala de yoga.

A entrada do bloco prevê uma zona de lounge / zona de estar, onde existe um *honesty bar* com acesso ao exterior por uma janela de correr.

Partindo do início do corredor de galeria interior temos as zonas técnicas, como os balneários e vestiários, de seguida uma sala de descanso, e no final a sala de yoga.

A sala de yoga principal é um espaço amplo com iluminação controlada por um sistema de estores de rolo na fachada envidraçada. A sonoridade do espaço de yoga é também deveras importante, e esta sala não procura um silêncio total, mas tem em conta a sonoridade proveniente dos elementos naturais exteriores. Ainda esta sala contempla o prolongamento para o exterior através de um portão de correr. Este espaço ainda é caracterizado por um móvel de cacifos abertos, para o caso do utilizador não necessitar de usar os balneários. Após a prática do yoga existe uma sala específica para o descanso, aberta para o exterior e com um pequeno jardim interior seco de areia, tipicamente japonês e símbolo de um estado *zen*.

O sistema construtivo passa novamente por pilares em madeira na fachada, num sistema de estrutura à vista, que suportam a fina cobertura e que ritmam a fachada principal. Neste caso não existe xisto no alçado principal, mas sim um sistema de parede cortina de vidro que permite uma grande entrada de luz no edifício e uma visão ampla para as paisagens.

Por fim, os acabamentos propostos para este volume são repetidos dos outros blocos com um foco maior na materialidade da madeira. Os tetos propostos serão tetos falsos em gesso cartonado de cor branca, os pavimentos serão todos em soalho de madeira, à exceção dos balneários que são em novamente em grés porcelânico. As paredes em betão são forradas a xisto tanto do lado interior como exterior, as restantes paredes são em reboco simples de cor branca.

Os vãos envidraçados perfazem a totalidade do alçado principal do bloco e ainda existem 2 janelas de correr na traseira do bloco que permite o acesso ao exterior.

6.5.2.9 Bloco de Workshops



FIGURA 63. Bloco de Workshops - Render. Elaboração do autor.

Por fim chegamos ao bloco final do projeto, com o foco na atividade mental do bem-estar. Seguindo a ideia da leveza que vai aumentando com a diminuição da atividade física, este volume encontra-se totalmente elevado do solo por um sistema de estacas/palafitas de madeira.

Este bloco encontra-se na nascente do pequeno curso de água e relaciona-se perpendicularmente com o mesmo. O volume retangular destaca-se do solo a uma altura considerável, assim tem apenas 1 acesso por uma rampa proveniente do passadiço central da zona.

O edifício tem uma varanda traseira que corre a todo o seu comprimento. Esta varanda pode ser usada como palco virado para o declive natural do terreno que funciona como bancada natural de um auditório.

O programa proposto para este bloco é o seguinte:

1. <i>Openspace / lounge</i>	46,52 m ²
2. Recepção	8,89 m ²
a. Backoffice	14,39 m ²
3. Lounge <i>bar</i>	5,48 m ²
a. Despensa	8,87 m ²
4. I.S. Masculina	17,83 m ²
5. I.S. Feminina	17,83 m ²
6. Arrumos	4,72 m ²
7. Sala pequena de workshop	39,00 m ²
8. Sala multiusos	97,20 m ²

O espaço interior apresenta semelhanças com o bloco do yoga, nomeadamente no aspeto de ser um volume com o alçado frontal totalmente envidraçado com as funções do programa recuadas no interior.

O espaço interior, com o foco na atividade mental, propõe 2 salas principais em que poderão ter lugar workshops, palestras e até pequenas conferências.

O sistema construtivo é semelhante ao do bloco do yoga: uma caixa de paredes de betão forradas a xisto para o interior e exterior com uma estrutura a vista de pilares no alçado principal que ritma as aberturas dos vão envidraçados.

Novamente, os acabamentos interiores serão iguais aos do bloco de yoga com madeira no chão, o teto falso em branco e as paredes em xisto ou em reboco branco.

6.5.2.10 Estruturas em madeira

As principais estruturas de madeiras são: Passadiços tipo 1; Passadiços tipo 2; Pontes; Miradouro 1; Miradouro 2; decks dos bungalows e estrados de madeira na zona de meditação.

Os dois tipos de passadiços propostos são semelhantes em todos os aspetos tirando a largura do pavimento e o guarda corpos. No tipo 1 o passadiço tem 2,5 metros de largura guarda corpos em madeira de ambos os lados, já o tipo 2 tem 1,8 metros de largura e guarda corpos apenas de um lado. Ambos os passadiços são maioritariamente em rampa, e apenas existem escadas no passadiço do tipo 1. Estes passadiços cobrem ainda todas as canalizações e cablagens elétricas de apoio aos blocos e *bungalows*, que serão instaladas por baixo, dentro de uma trincheira enterrada. Ambos os tipos de passadiço têm uma distância média ao solo de 50 cm, salvo certas exceções. Ambos têm um guarda corpos e corrimão em tábuas de madeira.

As pontes têm secções semelhantes às dos passadiços com 2 metros de largura que vencem vãos com um máximo de 4 metros.

Os estrados e decks dos bungalows₁ e os miradouros são estruturas semelhantes, pois estão assentes num sistema de pilares.

Todas estas estruturas de madeira serão em madeira tratada. Todos os pavimentos serão em tábuas de madeira tratada com 21 cm de largura, dispostas com 2 cm de junta de modo a permitir o escoamento de águas.

Os miradouros são ambos em forma triangular de modo a se projetarem para a paisagem. O miradouro 1 da zona A é o ponto de foco do projeto enquanto o miradouro 2 é uma nota inicial dos passadiços.

Nota final: Devido a extensão da proposta e o facto da dificuldade para estabelecer um programa para um projeto desta natureza, os blocos da zona B são apenas uma das propostas possíveis para este projeto, daí o seu grau de pormenorização ser menor em relação aos elementos fundamentais para um projeto deste tipo (zona A). As peças desenhadas apresentadas, relativas a zona B, são à mesma escala de modo a manter uma coerência na leitura dos desenhos técnicos.

Capítulo VII

7 Considerações Finais

No âmbito desta dissertação foi feita uma reflexão sobre como a arquitetura pode ser promotora de bem-estar, especialmente se conjugada com a atividade turística.

Nos dias de hoje percebe-se cada vez mais o impacto que a falta de bem-estar traz ao ser humano, tanto na forma individual como na sociedade em geral. A questão da falta de bem-estar e da ansiedade generalizada na população, especialmente nos grandes centros urbanos, está cada vez mais a afetar as gerações atuais. Mas assim como surgem problemas modernos, assim o mundo e as pessoas se adaptam e tentam arranjar soluções para eles.

Deste modo nasce a ideia de turismo, pela necessidade de o ser humano viajar. Define-se assim turismo como o conceito de viajar por razões individuais. Atualmente o turismo como conceito apresenta-se como um fenómeno social, cultural e económico. A atividade turística é complexa e congrega vários setores, servindo, muitas vezes, como meio de desenvolvimento para determinadas regiões e países, como é o caso de Portugal.

Posto isto é necessário entender de que forma o turismo pode ser modificador desta falta de bem-estar no mundo. Mas de que se trata a ideia de bem-estar? O bem-estar é uma ideia abordada pelas gerações desde há milhares de anos, quando procuram melhorar a sua qualidade de vida. Assim o bem-estar como conceito define-se como uma procura ativa individual, associada a intenções, para alcançar um estado ideal de saúde e bem-estar, numa visão holística das suas várias dimensões, influenciada pelos ambientes em que vivemos. Assim, somos nós próprios que podemos criar um bem-estar pessoal. Apesar de ser um tema ainda na sua adolescência, os últimos anos têm vindo a mostrar um crescente aumento de interesse pelo bem-estar, muito devido as condições de vida atuais.

Por sua vez este conceito liga-se com a atividade turística, resultando numa diversidade de produtos do turismo que visam devolver a qualidade de vida das pessoas. Assim o turismo de bem-estar define-se por deslocações que tem como base uma ideia preventiva da saúde, promovendo a procura de relaxamento e pausa no quotidiano stressante. Atualmente o turismo bem-estar é um produto em crescimento devido a fatores como o envelhecimento da população, a prosperidade económica, o aumento das doenças associadas à vida sedentária, a stressante vida moderna e o relativo fracasso do paradigma médico convencional. Assim o turismo de bem-estar apresenta uma tendência cada vez maior para o sentido holístico (corpo-mente-espírito), e para a saúde preventiva em vez da vertente curativa. Posto isto, percebemos que os espaços dedicados à atividade turística relativa ao bem-estar são essenciais para quebrar a rotina diária stressante.

Do mesmo modo se coloca a questão de como a arquitetura pode funcionar em conjugação com estas novas ideias de *stress relief* (atenuador de stress) para promover uma visão holística de bem-estar. Pode influenciar o ser humano na sua perceção do bem-estar, porque que existem espaços que nos fazem sentir bem e outros não.

Como é que os elementos da arquitetura transmitem sensações calmantes ao ser humano? Após refletir a este nível, conclui-se que um dos maiores compensadores para o bem-estar é a ligação do ser humano com a natureza. O ser humano tem por norma uma atração pelo espaço natural, que de certa forma contribui para acalmar o stress. O efeito obtido através de pequenos conceitos intrinsecamente ligados a natureza e trazidos para o mundo da arquitetura, são os que promovem o equilíbrio fundamental a vida.

Esta noção de promoção de bem-estar através da arquitetura liga-se com a questão da “atmosfera”, que acontece quando uma obra arquitetónica nos transmite qualidades sensoriais de forma inconsciente. Uma atmosfera existe quando a obra é absorvida de uma forma indireta, não através da visão direta, mas sim da conjugação de todos os sentidos, levando-nos a esse bem-estar pessoal.

Por fim percebe-se que as obras têm a potencialidade de promover o bem-estar se forem devidamente pensadas e trabalhadas. Assim recai sobre o arquiteto esta missão de promover o equilíbrio desejado entre a arquitetura e o bem-estar.

Expostas as questões teóricas, estão definidas as noções básicas para formalizar o principal objetivo desta dissertação: desenhar um projeto de arquitetura que vise a atividade turística do bem-estar.

O projeto procura simultaneamente promover um espaço pessoal de bem-estar de cada um e revitalizar a zona centro do país, que neste momento tanto precisa.

Após a realização do projeto, com base nesta profunda ligação ao espaço de natureza fundamental para o bem-estar, acentuou-se a consciência de que a questão é complexa, uma vez que cada indivíduo vai absorver o espaço de maneira diferente. Só a edificação do projeto e o tempo dirão se o espaço idealizado irá cumprir os seus objetivos de contribuir para a resolução desta problemática.

Com a elaboração deste projeto também foi percebido que o foco não precisa de estar numa arquitetura “comercial” atrativa, mas sim numa arquitetura bem aplicada, mesmo que por vezes possa não parecer tão apelativa, que por estar fundamentada nos conceitos de promoção do bem-estar pode ter impactos admiráveis na consciência humana.

A arquitetura tem em si a capacidade de produzir estes ambientes impulsionadores e de estimular a postura individual do ser humano. Concluímos assim que a arquitetura tem em si o poder transformador do ser humano.

8 Referências Bibliografia

Documentos impressos

Botton, A. (2017). *A Arquitetura da Felicidade* (2ª ed.). Alfragide: Publicações Dom Quixote.

Cunha, L., & Abrantes, A. (2013). *Introdução ao Turismo* (5ª ed. atualizada e aumentada). Lisboa: Lidel.

Tanizaki, J. (2008). *Elogio da Sombra* (M. G. Moreira Trad.). Lisboa: Relógio D'Água Editores.

Documentos eletrónicos

Ignarra, L. (2003). *Fundamentos do Turismo* (2ª ed. revista e aumentada). São Paulo: Thomson

Disponível em: <https://pt.scribd.com/document/209152943/Livro-Fundamentos-Do-Turismo-de-Luiz-Renato-Ignarra>

Zumthor, P. (2006). *Atmospheres*. Birkhäuser.

Dissertações

Dickson, C. (2018). *The Architecture of Mindfulness* (Tese de mestrado). Arizona State University Barret, Arizona, EUA.

Disponível em: https://issuu.com/cassandrabdickson/docs/cassandra_dickson_thesis_2018

Frazão, C. (2015). *Importância e influência da arquitectura sobre o bem-estar do ser humano* (Tese de mestrado). Faculdade de Arquitetura da Universidade de Lisboa, Lisboa.

Disponível em: <http://hdl.handle.net/10400.5/10622>

Guerra, R. (2016). *Turismo de Saúde e Bem-Estar - Estratégia de Desenvolvimento Local para as Caldas da Cavaca* (Tese de Doutoramento em Turismo, Lazer e Cultura, ramo de Património e Cultura). Universidade de Coimbra, Coimbra.

Disponível em: <http://hdl.handle.net/10316/31370>

Lopes, A. M. G. (2017). *Efeitos do mindfulness no bem-estar e satisfação no trabalho: diferenças entre praticantes de meditação, praticantes de outras atividades e grupo de controlo* (Tese de mestrado em Gestão Aplicada). Universidade Católica Portuguesa, Lisboa.

Disponível em: <http://hdl.handle.net/10400.14/23266>

Santos, J. M. (2018). *Turismo de Natureza: Procura Turística e Imagem dos Espaços Naturais* (Tese de mestrado). Instituto Politécnico de Viseu, Viseu.

Disponível em: <http://hdl.handle.net/10400.19/5245>

Artigos / Revistas e Relatórios científicos

Cunha, L. (2006). Turismo de saúde - conceitos e mercados. *Revista Lusófona de Humanidades e Tecnologias*, 10, 79-84.

Disponível em: <https://revistas.ulusofona.pt/index.php/rhumanidades/article/view/1274>

Cunha, L. (2010). Desenvolvimento do turismo em Portugal: os primórdios. *Fluxos e Riscos: Revista de Estudos Sociais*, 1, 127-149.

Disponível em: <https://recil.grupolusofona.pt/handle/10437/1849>

Daniel, A. (2010). Caracterização do Sector Turístico em Portugal. *Revista de Estudos Politécnicos*, VOL VIII, 14, 255-276.

Disponível em: http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1645-99112010000200016&lng=pt&nrm=i

GW. (2010). Spas and the Global Wellness Market. *Synergies and Opportunities*. Maio 2010.

Disponível via: Global Wellness Institute em: <https://globalwellnessinstitute.org/industry-research/spas-global-wellness-market/>

INE. (2013). *Anuário Estatístico da Região Centro 2012*. Lisboa: Instituto Nacional de Estatística.

Disponível via INE em: <https://www.ine.pt/xurl/pub/209571958>

Milheiro, E., Santos, J. P. (2005). O turismo em Portugal: que passado? Que futuro?. *Aprender*, 30, 119-125.

Disponível em:

https://www.researchgate.net/publication/260749673_O_turismo_em_Portugal_que_passado_Que_futuro

WHO (2020), Basic Documents, Constitution of the World Health Organization. «(tradução livre)»

Disponível via World Health Organization em: <https://apps.who.int/gb/bd/>

Websites e páginas de internet

Archdaily. (2009). *The Therme Vals / Peter Zumthor*.

Disponível em: <https://www.archdaily.com/13358/the-therme-vals>

Architizer, Inc. (2017). *Behind the Building: Portland Japanese Garden by Kengo Kuma*.

Disponível em: <https://architizer.com/blog/practice/materials/portland-japanese-garden-kengo-kuma/>

Fonseca, T. (2015, dezembro 11). Turismo é o sector com maior crescimento no mundo. *Dinheiro Vivo*.

Disponível em: <https://www.dinheirovivo.pt/economia/turismo-e-o-setor-com-maior-crescimento-no-mundo/>

Global Wellness Institute. (s.d.). *Homepage*.

Disponível em: <https://globalwellnessinstitute.org/>

Jensen & Skodvin. (sd). *Juvet landsape hotel - first phase*.

Disponível em: <https://www.jsa.no/Juvet-landscape-hotel-first-phase>

menos é mais arquitectos. (sd). *Construir sem tocar*.

Disponível em: <http://menosemais.com/conteudo/casa-do-rio-2>

Município de Oleiros. (sd). *Homepage*.

Disponível em: <https://www.cm-oleiros.pt/>

Palestra via vídeo em linha

Kawai, Y. (2018, maio 31). *Designing Mindfulness: Spatial Concepts in Traditional Japanese Architecture* [Ficheiro em vídeo].

Disponível em: <https://www.japansociety.org/webcast/designing-mindfulness-spatial-concepts-in-traditional-japanese-architecture>

Fontes de Imagens

FIGURA 1. Primeiro cartaz turístico promovido pela SPP em 1907.

Fonte: Alexandre Pomar Blog. Disponível em:
<https://alexandrepomar.typepad.com/.a/6a00d8341d53d453ef00e553a9cddf8833-popup>

FIGURA 2. Cronologia vertical. (adaptação do autor)

Fonte: GWI. Disponível em: https://globalwellnessinstitute.org/wp-content/uploads/2019/02/Historyofwellness_timeline-768x960.jpg

FIGURA 3. As 6 dimensões do bem-estar.

Fonte: GWI. Disponível em <https://globalwellnessinstitute.org/wp-content/uploads/2019/05/wellnessinfographic-300x300.png>

FIGURA 4. Diferentes produtos turísticos.

Fonte: Guerra (2016, p.118). Disponível em: Guerra, R. (2016). *Turismo de Saúde e Bem-Estar - Estratégia de Desenvolvimento Local para as Caldas da Cavaca* (Tese de Doutoramento em Turismo, Lazer e Cultura, ramo de Património e Cultura). Universidade de Coimbra, Coimbra.
<http://hdl.handle.net/10316/31370>

FIGURA 5. *The Plight of Modern Society*.

Fonte: Dickson (2018, p.12). Disponível em: Dickson, C. (2018). *The Architecture of Mindfulness* (Tese de mestrado). Arizona State University Barret, Arizona, EUA.
https://issuu.com/cassandrabdickson/docs/cassandra_dickson_thesis_2018

FIGURA 6. Yamadera, templo da montanha em Yamagata, Japão.

Fonte: Aaron Bonneau. Disponível em: <https://www.aaronbonneau.com/wp-content/uploads/2015/11/Foggy-Picture-of-Japan-825x510.jpg>

FIGURA 7. Divisão interior de uma casa japonesa.

Fonte: Pxhere. Disponível em: <https://pxhere.com/en/photo/250604>

FIGURA 8. Esquema de um percurso.

Fonte: Elaboração do autor

FIGURA 9. Caminho por jardim de areia japonês.

Fonte: Designhaus. Disponível em: <https://www.designhaus.com/japanese-gardens/japanese-garden-pathway/>

FIGURA 10. Engawa, varanda tipicamente japonês.

Fonte: Matcha. Disponível em: https://resources.matcha-jp.com/archive_files/jp/2015/06/a0960_004868_m-1024x768.jpg

FIGURA 11. Interior de casa japonesa, zona previa de acesso as divisões.

Fonte: Flickr. Disponível em: <https://www.flickr.com/photos/bonguri/12608588375/>

FIGURA 12. De Meelfabriek, Amsterdão por P. Zumthor.

Fotografia de Monica Stuurop. Disponível em: https://cdn.wallpaper.com/main/styles/responsive_770w_scale/s3/wiel_01minder_rood.jpg

FIGURA 13. Interior da capela de campo Bruder Klaus, por P. Zumthor.

Fotografia de Aldo Amoretti. Disponível em: <https://www.archdaily.com/798340/peter-zumthors-bruder-klaus-field-chapel-through-the-lens-of-aldo-amoretti/58136a43e58ece678a000188-peter-zumthors-bruder-klaus-field-chapel-through-the-lens-of-aldo-amoretti-photo>

FIGURA 14. Termas de Vals de P. Zumthor, o som da água.

Fotografia de Hélène Binet. Disponível em: <https://trendland.com/wp-content/uploads/2015/11/Therme-Vals-Peter-Zumthor-Helene-Binet-photographer-02.jpg>

FIGURA 15. Pavilhão suíço para a EXPO de 2000 em Hanover.

Fonte: Wikiarquitectura, Disponível em: https://pt.wikiarquitectura.com/wp-content/uploads/2017/01/Swiss_Sound_Pavilion-Peter_Zumthor_09-992x1024.jpg

FIGURA 16. Peter Zumthor Home Studio 1986, Objetos pessoais de Zumthor.

Fonte: Designrulz. Disponível em: <https://www.designrulz.com/spaces-for-living/living-product-design/2012/03/peter-zumthors-home-studio-a-simple-beauty-camouflaged-in-the-forest/?fullscreen=true>

FIGURA 17. Termas de Vals de P. Zumthor, a movimentação pelo espaço (água).

Fotografia de Hélène Binet. Disponível em: <https://weirdfishesblog.tumblr.com/post/157746999234/peter-zumthor-therme-vals-photography-h%C3%A9l%C3%A8ne>

FIGURA 18. Adega domino de pingus em Espanha por P. Zumthor.

Fonte: Zumthor (2006, p.46). Disponível em: Zumthor, P. (2006). Atmospheres. Birkhäuser.

FIGURA 19. Pavilhão de Portugal para a EXPO de 1998 em Lisboa, escala.

Fotografia de Minh T. Disponível em: <https://twitter.com/archinerds/status/1247556248368750593>

FIGURA 20. Museu Kolumba, Colonia, Alemanha por P. Zumthor.

Fotografia de Hélène Binet. Disponível em: <https://purestyling.nl/wp-content/uploads/2016/02/photographs-of-the-kolumba-museum-of-peter-zumthor-by-helene-binet-3.jpg>

FIGURA 21. Biblioteca da academia Phillips Exeter 1965, por L. Kahn. Simetria.

Fotografia de Xavier De Jauréguiberry. Disponível em: https://divisare-res.cloudinary.com/images/f_auto,q_auto,w_700/v1494970925/kjlvupel1wzfs93zzqly/louis-kahn-xavier-de-jaureguiberry-library-at-phillips-exeter-academy.jpg

FIGURA 22. Edifícios de Escritórios de Zamora, A. Baeza, contraste material.

Fotografia de Javier Callejas. Disponível em: https://images.adsttc.com/media/images/50c2/3db3/b3fc/4b75/3500/0019/slideshow/Oficinas_Zamora_Javier_Callejas_11.jpg?1413943167

FIGURA 23. Ponte Salginatobel, Suíça por Robert Maillart, 1929, Elegância.

Fonte: Wikimedia. Disponível em https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/0/07/Salginatobel_Bridge_mg_4080.jpg

FIGURA 24. Bedford Square, Londres, Coerência.

Fonte: Wikipedia. Disponível em: https://pt.wikipedia.org/wiki/Bedford_Square#/media/Ficheiro:London_Bedford_Square_May_2005.jpg

FIGURA 25. Termas de Vals por P. Zumthor

Fotografia de Cody Dailey. Disponível em: <http://cody-daley.squarespace.com/blog/2016/6/23/a-complete-sensory-experience-by-peter-zumthor>

FIGURA 26. Cobertura Verde, Termas de Vals.

Fonte: Architravel. Disponível em: <https://www.architravel.com/project/the-therme-vals/#jp-carousel-107950>

FIGURA 27. Interior Termas de Vals.

Fotografia de Fernando Guerra. Disponível em: <https://www.archdaily.com.br/br/798132/termas-de-vals-de-peter-zumthor-nas-lentes-de-fernando-guerra/580fb450e58ecef67000091-termas-de-vals-de-peter-zumthor-nas-lentes-de-fernando-guerra-foto>

FIGURA 28. Juvet Landscape Hotel.

Fonte: White Line Hotels. Disponível em: https://www.whitelinehotels.com/cache/images/tumblr_mrlpw63xl41r5_d4050023449c2081470067297.jpg

FIGURA 29. Juvet Landscape Hotel, Interior

Fonte: Architectuul. Disponível em: http://architectuul.com/architecture/view_image/juvet-landscape-hotel/24648

FIGURA 30. Juvet Landscape Hotel, Ligação com a natureza

Fonte: JSA. Disponível em: <https://www.jsa.no/Juvet-landscape-hotel-first-phase>

FIGURA 31. Jardim japonês de Portland.

Fotografia de Jeremy Bitterman. Disponível em:
https://www.archdaily.com.br/br/896977/vila-cultural-do-jardim-japones-de-portland-kengo-kuma-and-associates/5b21df97f197cc650600003d-portland-japanese-garden-cultural-village-kengo-kuma-and-associates-photo?next_project=no

FIGURA 32. Jardim japonês de Portland, *Jordan Schnitzer Japanese Arts Learning Center*.

Fotografia de Bruce Foster. Disponível em:
<https://architizer.com/blog/practice/materials/portland-japanese-garden-kengo-kuma/>

FIGURA 33. Jardim japonês de Portland, Coberturas Verdes

Fotografia de Bruce Foster. Disponível em:
<https://architizer.com/blog/practice/materials/portland-japanese-garden-kengo-kuma/>

FIGURA 34. Jardim japonês de Portland, Interior Biblioteca Vollum

Fotografia de Bruce Foster. Disponível em:
<https://architizer.com/blog/practice/materials/portland-japanese-garden-kengo-kuma/>

FIGURA 35. Hotel Rural Casa do Rio

Fotografia de Francisco Vieira de Campos. Disponível em:
<http://menosemais.com/conteudo/casa-do-rio-2>

FIGURA 36. Hotel Rural Casa do Rio, vista lateral.

Fotografia de Francisco Vieira de Campos. Disponível em:
<http://menosemais.com/conteudo/casa-do-rio-2>

FIGURA 37. Hotel Rural Casa do Rio, varanda exterior traseira.

Fotografia de Francisco Vieira de Campos. Disponível em:
<http://menosemais.com/conteudo/casa-do-rio-2>

FIGURA 38. Divisão Territorial da Região Centro

Fonte: INE (2013, p. 13). Disponível em: INE. (2013). *Anuário Estatístico da Região Centro 2012*.

Lisboa: Instituto Nacional de Estatística. <https://www.ine.pt/xurl/pub/209571958>>

FIGURA 39. Serra do Moradal

Fonte: Freguesia Estreito - Vilar Barroso. Disponível em: <https://jf-estreitovilarbarroco.pt/serra-do-muradal-2/>

FIGURA 40. Meandros do rio Zêzere

Fonte: Refúgios do Pinhal. Disponível em: <http://refugiosdopinhal.pt/grande-rota-do-zezere/>

FIGURA 41. Trilho Internacional dos Apalaches

Fonte: Freguesia Estreito - Vilar Barroso. Disponível em: <https://jf-estreitovilarbarroco.pt/serra-do-muradal-2/>

FIGURA 42. Aldeia de Álvaro

Fonte: Aldeias de Xisto. <https://aldeiasdoxisto.pt/percurso/4439>

FIGURA 43. Localização Geográfica do local de intervenção

Fonte: Elaboração do autor

FIGURA 44. Delimitação da área de intervenção

Fonte: Elaboração do autor

FIGURA 45. Local de intervenção.

Fonte: Elaboração do autor

FIGURA 46. Corte esquemático da área de intervenção

Fonte: Elaboração do autor

FIGURA 47. Área de intervenção - Zona A.

Fonte: Elaboração do autor

FIGURA 48. Casa do local de intervenção -1.

Fonte: Fotografia do autor

FIGURA 49. Casa do local de intervenção -2

Fonte: Fotografia do autor

FIGURA 50. Casa do local de intervenção -3

Fonte: Fotografia do autor

FIGURA 51. Casa do local de intervenção -4.

Fonte: Fotografia do autor

FIGURA 52. Área de intervenção - Zona B.

Fonte: Elaboração do autor

FIGURA 53. Proposta - Implantação

Fonte: Elaboração do autor

FIGURA 54. Proposta de Implantação

Fonte: Elaboração do autor

FIGURA 55. Proposta de reabilitação da casa principal - Render

Fonte: Elaboração do autor

FIGURA 56. Interior (*openspace*) do piso térreo - Render.

Fonte: Elaboração do autor

FIGURA 57. Bungalows - Render.

Fonte: Elaboração do autor

FIGURA 58. Interior do bungalow tipo B - Render

Fonte: Elaboração do autor

FIGURA 59. Bloco de refeições e ponte - Render

Fonte: Elaboração do autor

FIGURA 60. Proposta de Implantação - Zona B

Fonte: Elaboração do autor

FIGURA 61. Bloco de spa - Render.

Fonte: Elaboração do autor

FIGURA 62. Bloco de yoga - Render

Fonte: Elaboração do autor

FIGURA 63. Bloco de Workshops - Render

Fonte: Elaboração do autor

Fontes de Quadros

QUADRO 1. Diferenças entre os conceitos de bem-estar,

Fonte: GWI (adaptação do autor). Disponível em: <https://globalwellnessinstitute.org/what-is-wellness/>

QUADRO 2. Diferenças entre turismo de saúde e turismo de bem-estar.

Fonte: GWI, (adaptação do autor). Disponível em: <https://globalwellnessinstitute.org/what-is-wellness/what-is-wellness-tourism/>

Lista de Anexos

1 - Levantamento

1.1 Planta de Implantação	Escala 1:1000
1.2 Cortes do Terreno	Escala 1:500
1.3 Edificado Existente - Planta de Cobertura	Escala 1:200
1.4 Edificado Existente - Planta do Piso Térreo	Escala 1:200
1.5 Edificado Existente - Planta do Piso 1	Escala 1:200
1.6 Edificado Existente - Alçado Norte	Escala 1:100
1.7 Edificado Existente - Alçado Sul	Escala 1:100
1.8 Edificado Existente - Alçado Este	Escala 1:100
1.8 Edificado Existente - Alçado Oeste	Escala 1:100
1.10 Edificado Existente - Corte A.1	Escala 1:100
1.11 Edificado Existente - Corte A.2	Escala 1:100
1.12 Edificado Existente - Corte A.3	Escala 1:100

2 - Proposta

	Escala 1:2000
2.1 Planta de Implantação	Escala 1:1000
2.2 Planta de Implantação - Zona A	Escala 1:500
2.3 Planta de Implantação - Zona B	Escala 1:500

3 - Bungalows

3.1 Planta do Piso 1 (Tipo A)	Escala 1:100
3.2 Planta do Piso 1 Cotada (Tipo A)	Escala 1:50
3.3 Planta de Cobertura (Tipo A)	Escala 1:50
3.4 Alçado Sul (Tipo A)	Escala 1:50
3.5 Alçado Oeste (Tipo A)	Escala 1:50
3.6 Alçado Norte (Tipo A)	Escala 1:50
3.7 Alçado Este (Tipo A)	Escala 1:50
3.8 Corte A (Tipo A)	Escala 1:50
3.9 Corte B (Tipo A)	Escala 1:50
3.10 Corte C (Tipo A)	Escala 1:50
3.11 Corte Construtivo (Tipo A)	Escala 1:10
3.12 Planta do Piso 1 (Tipo B)	Escala 1:100
3.13 Planta do Piso 1 Cotada (Tipo B)	Escala 1:50
3.14 Planta de Cobertura (Tipo B)	Escala 1:50
3.15 Alçado Sul (Tipo B)	Escala 1:50
3.16 Alçado Oeste (Tipo B)	Escala 1:50
3.17 Alçado Norte (Tipo B)	Escala 1:50

3.18 Alçado Este (Tipo B)	Escala 1:50
3.19 Corte D (Tipo B)	Escala 1:50

4 - Casa Principal (Reabilitação)

4.1 Planta do Piso Térreo	Escala 1:100
4.2 Planta do Piso 1	Escala 1:100
4.3 Planta de Cobertura	Escala 1:100
4.4 Planta do Piso Térreo (Demolições e Novas Construções)	Escala 1:200
4.5 Planta do Piso 1 (Demolições e Novas Construções)	Escala 1:200
4.6 Corte A.1 (Demolições e Novas Construções)	Escala 1:200
4.7 Corte A.2 (Demolições e Novas Construções)	Escala 1:200
4.8 Corte A.3 (Demolições e Novas Construções)	Escala 1:200
4.9 Planta do Piso Térreo Cotada	Escala 1:50
4.10 Planta do Piso 1 Cotada	Escala 1:50
4.11 Alçado Sul	Escala 1:50
4.12 Alçado Este	Escala 1:50
4.13 Alçado Norte	Escala 1:50
4.14 Alçado Oeste	Escala 1:50
4.15 Corte B	Escala 1:50
4.16 Corte C	Escala 1:50
4.17 Corte D	Escala 1:50

5 - Bloco de Refeições / Ponte

5.1 Planta do Piso 1	Escala 1:100
5.2 Planta de Cobertura	Escala 1:100
5.3 Planta do Piso 1 Cotada	Escala 1:50
5.4 Alçado Oeste	Escala 1:50
5.5 Alçado Este	Escala 1:50
5.6 Alçado Sul	Escala 1:50
5.7 Corte A	Escala 1:50
5.8 Corte B	Escala 1:50
5.9 Corte C	Escala 1:50
5.10 Corte Construtivo	Escala 1:10

6 - Bloco de SPA

6.1 Planta Piso Térreo	Escala 1:100
6.2 Planta de Cobertura	Escala 1:100
6.3 Planta do Piso Térreo Cotada	Escala 1:50
6.4 Alçado Oeste	Escala 1:50
6.5 Alçado Norte	Escala 1:50

6.6 Alçado Sul	Escala 1:50
6.7 Alçado Este	Escala 1:50
6.8 Corte A	Escala 1:50
6.9 Corte B	Escala 1:50
6.10 Corte C	Escala 1:50

7 - Bloco de Yoga

7.1 Planta do Piso 1	Escala 1:100
7.2 Planta da Cobertura	Escala 1:100
7.3 Planta do Piso 1 Cotada	Escala 1:50
7.4 Alçado Norte	Escala 1:50
7.5 Alçado Sul	Escala 1:50
7.6 Alçado Oeste	Escala 1:50
7.7 Alçado Este	Escala 1:50
7.8 Corte A	Escala 1:50
7.9 Corte B	Escala 1:50
7.10 Corte C	Escala 1:50
7.11 Corte Construtivo	Escala 1:20

8 - Bloco de Workshops

8.1 Planta do Piso 1	Escala 1:100
8.2 Planta de Cobertura	Escala 1:100
8.3 Planta do Piso 1 Cotada	Escala 1:50
8.4 Alçado Este	Escala 1:50
8.5 Alçado Oeste	Escala 1:50
8.6 Alçado Sul	Escala 1:50
8.7 Alçado Norte	Escala 1:50
8.8 Corte A	Escala 1:50
8.9 Corte B	Escala 1:50

9 - Estruturas de Madeira

9.1 Passadiços Tipo A	Escala 1:20
9.2 Passadiços Tipo B	Escala 1:20
9.3 Estrados de Madeira (Zona de Meditação)	Escala 1:20
9.4 Ponte Tipo	Escala 1:20
9.5 Miradouros	Escala 1:50